

9月 月曜日  
クイックプログラム スケジュール



下半身ケア

9/7 20:00-20:15



腰痛ケア

9/14 20:00-20:15

9/21 休講



首・肩こりケア

9/28 20:00-20:15

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。

9月 火曜日  
クイックプログラム スケジュール



下半身ケア

9/1 19:25-19:40



腰痛ケア

9/8 19:25-19:40

9/15 休講

9/22 休講



腰痛ケア

9/29 19:25-19:40

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。

**9月 水曜日**  
**クイックプログラム スケジュール**



**首・肩こりケア**

**9/2 9:50-10:05**



**下半身ケア**

**9/9 9:50-10:05**



**腰痛ケア**

**9/16 9:50-10:05**

**9/23 休講**



**下半身ケア**

**9/30 9:50-10:05**

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。

**9月 土曜日**  
**クイックプログラム スケジュール**



**首・肩こりケア**

**9/5 14:30-14:45**



**腰痛ケア**

**9/12 14:30-14:45**



**上半身ケア**

**9/19 14:30-14:45**



**首・肩こりケア**

**8/29 14:30-14:45**

上記のクラスは休講となる場合がございます。予めご了承ください。