

10月 月曜日
クイックプログラム スケジュール



下半身ケア

10/5 20:00-20:15

10/12 休講



腰痛ケア

10/19 20:00-20:15



首・肩こりケア

10/26 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。

10月 火曜日
クイックプログラム スケジュール



下半身ケア

10/6 20:00-20:15



腰痛ケア

10/13 19:25-19:40



上半身ケア

10/20 19:25-19:40



腰痛ケア

10/27 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。

10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

10/7 20:00-20:15



下半身ケア

10/14 9:50-10:05



腰痛ケア

10/21 9:50-10:05



下半身ケア

10/28 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。

10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

10/3 14:30-14:45



腰痛ケア

10/10 14:30-14:45



上半身ケア

10/17 14:30-14:45



首・肩こりケア

10/24 14:30-14:45



腰痛ケア

10/31 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。