

11月 火曜日
クイックプログラム スケジュール

11/3 祝日のため休講



腰痛ケア

11/10 19:25-19:40



上半身ケア

11/17 19:25-19:40



腰痛ケア

11/24 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。

11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

11/4 9:50-10:05



下半身ケア

11/11 9:50-10:05



腰痛ケア

11/18 9:50-10:05



下半身ケア

11/25 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。

11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

11/7 14:30-14:45



下半身ケア

11/14 14:30-14:45



腰痛ケア

11/21 14:30-14:45



下半身ケア

11/28 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。