# 12月　火曜日
# クイックプログラム スケジュール



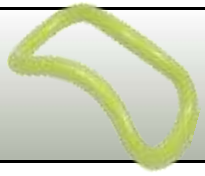
**腰痛ケア**　**12/1　19:25-19:40**



**上半身ケア**　**12/8　19:25-19:40**



**腰痛ケア**　**12/15　19:25-19:40**



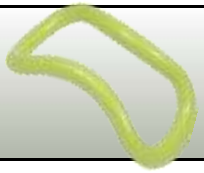
**下半身ケア**　**12/22　19:25-19:40**

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。

# 12月　水曜日
# クイックプログラム スケジュール



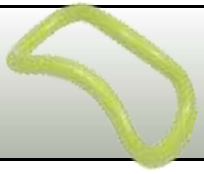
**首･肩こりケア**　　**12/2　9:50-10:05**



**下半身ケア**　　**12/9　9:50-10:05**



**腰痛ケア**　　**12/16　9:50-10:05**



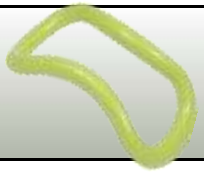
**下半身ケア**　　**12/23　9:50-10:05**

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。

# 12月　土曜日
# クイックプログラム スケジュール



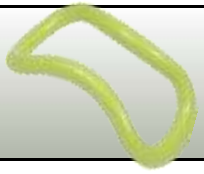
**首･肩こりケア**　　**12/5　14:30-14:45**



**下半身ケア**　　**12/12　14:30-14:45**



**腰痛ケア**　　**12/19　14:30-14:45**



**下半身ケア**　　**12/26　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。