






【レッスンスケジュール】

(R4/7/1~R4/12/31)

	月	火	水	木	金
9:00~ 10:00	膝痛・むくみ 解消クラス	肩こり・腰痛 クラス	筋力・バランス アップクラス	膝痛・むくみ 解消クラス	筋力・バランス アップクラス
10:15~ 11:15	筋力・バランス アップクラス	膝痛・むくみ 解消クラス	シェイプアップ クラス	シェイプアップ クラス	肩こり・腰痛 クラス
11:30~ 12:30					
13:30~ 14:30	肩こり・腰痛 クラス		膝痛・むくみ 解消クラス		シェイプアップ クラス
14:45~ 15:45	シェイプアップ クラス	筋力・バランス アップクラス	肩こり・腰痛 クラス	筋力・バランス アップクラス	膝痛・むくみ 解消クラス
16:00~ 17:00		シェイプアップ クラス		肩こり・腰痛 クラス	