

【レッスンスケジュール】 (R5 / 7 / 1 ~)

	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		姿勢改善 クラス	筋力・バランス アップクラス	姿勢改善 クラス	
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	筋力・バランス アップクラス	シェイプアップ クラス	姿勢改善 クラス	肩こり・腰痛 クラス	姿勢改善 クラス