

コンディショニング・クラス 1月・2月の予定表

1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 歩き	6	7 美脚
8	9 お腹ほっそり	10	11	12 背中スッキリ	13	14 コア&体幹
15	16 リンパで下半身 スッキリ	17	18	19 コア&体幹	20	21 冷え性改善
22	23 首・肩	24	25	26 ヒップアップ	27	28 肩こり解消
29	30 呼吸でコアトレ	31	木・土のコンディショニングレッスンは全種目を1レッスンで行います (背中・首・肩・足・脚) フルコースで全身スッキリ！ご期待ください。			

2月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2 冷え性改善	3	4 免疫力アップ
5	6 足	7	8	9 肩こり解消	10	11 ヒップアップ
12	13 骨盤股関節	14	15	16 美脚	17	18 歩き
19	20 首・肩	21	22	23 免疫力アップ	24	25 背中スッキリ
26	27 コア&体幹	28				