

コンディショニング・クラス 11月・12月の予定表

11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 ウエストほっそり	4	5 体力アップ
6	7 足	8	9	10 免疫力アップ	11	12 背中スッキリ
13	14 首・肩	15	16	17 コア&体幹	18	19 冷え性改善
20	21 骨盤調整	22	23	24 リンパ	25	26 ウエストほっそり
27	28 コアトレ	29	30	11月より木・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。		

12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1 首・肩・デコルテ	4	5 免疫力アップ
4	5 リンパ	6	7	8 ウエストほっそり	9	10 コア&体幹
11	12 首・肩	13	14	15 冷え性改善	16	17 ヒップアップ
18	19 足	20	21	22 美脚	23	24 慢性疲労改善
25	26 骨盤調整	27	28	29	30	31
← 年末年始休暇2023年1/4(水)まで →						