



6月8日(土)、22日(土) 午前10時～11時

「膝へのアプローチ(まっすぐな脚をつくる)+骨盤のニュートラル」

6月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

-  1週目
-  2週目
-  3週目
-  4週目
-  アドバンス