

もみほぐしコース

7期生 2010年4月スタート

★週末コース 土曜日10:00~13:00

	4月	5月	6月
1週	3日 ほぐし1 ガイドランス&下肢背面		5日 ほぐし9 腰痛向けほぐし
2週	10日 ほぐし2 殿部	8日 ほぐし5 下肢全面	12日 ほぐし10 まとめ
3週	17日 ほぐし3 背骨	15日 ほぐし6 胸・腕・首	
4週	24日 ほぐし4 肩甲骨	22日 ほぐし7 首	
5週		29日 ほぐし8 肩コリ向けほぐし	

★平日午前コース 火曜日10:00~13:00

	4月	5月	6月
1週			1日 ほぐし8 肩コリ向けほぐし
2週	6日 ほぐし1 ガイドランス&下肢背面		8日 ほぐし9 腰痛向けほぐし
3週	13日 ほぐし2 殿部	11日 ほぐし5 下肢全面	15日 ほぐし10 まとめ
4週	20日 ほぐし3 背骨	18日 ほぐし6 胸・腕・首	
5週	27日 ほぐし4 肩甲骨	25日 ほぐし7 首	