

# ボディコンサークル

## GROUP 1

毎週日曜日 9:00-10:00

1か月パック 11,200円 全4回+ボーナスセッション  
単発クラス 3,000円/1回

### 2月 スクエアを確認しよう

2月6日、13日、20日、27日

### 3月 フリーな肩と首を作ろう

3月6日、13日、20日、27日

### 4月 しなやかな背中を手に入れる

4月3日、10日、17日、24日

### 5月 肋骨コントロール

5月8日、15日、22日、29日

### 6月 戻ってきた内転筋

6月5日、12日、19日、26日

### 8月 デヴァン強化合宿

8月7日、14日、21日、28日

### 9月 股関節回りの調整とリリース

9月4日、11日、18日、25日

### 10月 背中から腕を使おう

10月2日、9日、16日、23日

### 11月 スクエアの一步先

11月6日、13日、20日、27日

### 12月 年末全身調整

12月4日、11日、18日、25日

スケジュールは予告なく変更される可能性があります