

コンディショニング



4月

2017年

日	月	火	水	木	金	土
						1 加圧トレーニング 18:00~18:50
2	3 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 シルクストレッチ10:00~11:00 加圧トレーニング 10:15~11:05 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	4 シルクストレッチ 18:30~19:30	5 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 10:15~11:05 17:30~18:20	6 休館日	7	8
9	10 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 シルクストレッチ10:00~11:00 加圧トレーニング 10:15~11:05 11:15~12:05 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	11 加圧トレーニング 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	12 シルクストレッチ 10:00~11:00	13 休館日	14 加圧トレーニング 17:30~18:20	15 加圧トレーニング 18:00~18:50
16	17 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 シルクストレッチ10:00~11:00 加圧トレーニング 10:15~11:05 11:15~12:05 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	18 シルクストレッチ 18:30~19:30	19 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 10:15~11:05 12:45~13:35 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:30~18:30	20 休館日	21	22 加圧トレーニング 18:00~18:50
23	24 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 シルクストレッチ10:00~11:00 加圧トレーニング 10:15~11:05 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	25 シルクストレッチ 18:30~19:30	26 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 10:15~11:05 シルクストレッチ 10:00~11:00	27 休館日	28 加圧トレーニング 17:30~18:20	29 昭和の日 加圧トレーニング 18:00~18:50
30						