

コンディショニング



5月

2017年

日	月	火	水	木	金	土
	1 加圧トレーニング 20:00～20:50	2 休館日	3 憲法記念日	4 みどりの日 加圧トレーニング 19:15～20:05	5 こどもの日	6 加圧トレーニング 18:00～18:50
7	8 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 11:15～12:05 20:00～20:50	9 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 シルクストレッチ 20:00～21:00	10 シルクストレッチ 10:00～11:00	11 休館日	12 休館日	13 加圧トレーニング 18:00～18:50
14	15 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 11:15～12:05 20:00～20:50	16	17 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	18 休館日	19	20 加圧トレーニング 18:00～18:50
21	22 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	23 シルクストレッチ 18:30～19:30	24 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	25 休館日	26	27 加圧トレーニング 18:00～18:50
28	29 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	30 シルクストレッチ 18:30～19:30	31 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 17:30～18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:30～18:30			