

# コンディショニング



6月

2017年

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2	3 加圧トレーニング 18:00~18:50
4	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 11:15~12:05 20:00~20:50	6 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	7 シルクストレッチ 10:00~11:00	8 休館日	9	10
11	12 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	13 シルクストレッチ 18:30~19:30	14 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 空中ブランコの為のピラティス 17:30~18:30	15 休館日	16	17 エアリアル発表会 17:00~18:30
18	19 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	20 加圧トレーニング 17:30~18:20 20:00~20:50	21 シルクストレッチ 10:00~11:00	22 休館日	23 加圧トレーニング 17:30~18:20	24
25	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 11:15~12:05 20:00~20:50	27 シルクストレッチ 18:30~19:30	28 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	29 休館日	30 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 17:30~18:30	