

コンディショニング



8月

2017年

日	月	火	水	木	金	土
		1 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	2 シルクストレッチ 10:00~11:00	3 休館日	4	5 加圧トレーニング 18:00~18:50
6	7 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	8 姿勢すっきりピラティス 17:15~18:15 加圧トレーニング 17:30~18:20 20:00~20:50 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	9 休館日	10 休館日	11 山の日	12 加圧トレーニング 18:00~18:50
13	14 加圧トレーニング 20:00~20:50	15	16 加圧トレーニング 18:00~18:50 シルクストレッチ 17:45~18:45 空中ブランコの為のピラティス 17:45~18:45	17 休館日	18 休館日	19 加圧トレーニング 18:00~18:50
20	21 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	22 シルクストレッチ 18:30~19:30	23 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	24 休館日	25	26 加圧トレーニング 18:00~18:50
27	28 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 20:00~20:50	29 シルクストレッチ 18:30~19:30	30 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	31 休館日		