

コンディショニング



9月

2017年

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 加圧トレーニング 18:00~18:50
3	4 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	5 シルクストレッチ 18:30~19:30	6 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	7 休館日	8 加圧トレーニング 17:30~18:20	9 加圧トレーニング 18:00~18:50
10	11 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	12 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 17:15~18:15	13 シルクストレッチ 10:00~11:00	14 休館日	15	16 加圧トレーニング 18:00~18:50
17	18 敬老の日 加圧トレーニング 20:00~20:50	19 シルクストレッチ 18:30~19:30	20 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	21 休館日	22 加圧トレーニング 17:30~18:20	23 秋分の日 加圧トレーニング 18:00~18:50
24	25 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	26 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	27 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	28 休館日	29 休館日	30 加圧トレーニング 18:00~18:50