

コンディショニング



10月

2017年

日	月	火	水	木	金	土
1	2 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	3 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	4 シルクストレッチ 10:00~11:00	5 休館日	6 加圧トレーニング 17:30~18:20	7 加圧トレーニング 18:00~18:50
8	9 体育の日 加圧トレーニング 20:00~20:50	10 シルクストレッチ17:15~18:15 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	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 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	12 改装工事のため休館日	13 改装工事のため休館日	14 改装工事のため休館日
15 改装工事のため休館日	16 改装工事のため休館日	17 改装工事のため休館日	18 改装工事のため休館日	19 改装工事のため休館日	20 改装工事のため休館日	21 改装工事のため休館日
22 改装工事のため休館日	23 改装工事のため休館日	24 改装工事のため休館日	25 改装工事のため休館日	26 改装工事のため休館日	27 改装工事のため休館日	28 改装工事のため休館日
29 改装工事のため休館日	30 改装工事のため休館日	31 改装工事のため休館日				