

コンディショニング



2月

2018年

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 加圧トレーニング 17:30~18:20	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 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	6 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	7 シルクストレッチ 10:00~11:00	8 休館日	9	10 加圧トレーニング 18:00~18:50
11 建国記念の日	12 振替休日 加圧トレーニング 20:00~20:50	13 シルクストレッチ 17:15~18:15	14 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	15 休館日	16	17 加圧トレーニング 18:00~18:50
18	19 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	20 シルクストレッチ 17:15~18:15	21 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 12:45~13:45 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	22 休館日	23	24 加圧トレーニング 18:00~18:50
25	26 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	27 シルクストレッチ 17:15~18:15	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 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			