

コンディショニング



3月

2018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 20:00~20:50	6 シルクストレッチ 17:15~18:15	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:30~18:30	8 休館日	9 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	10 加圧トレーニング 18:00~18:50
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 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	13 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 18:30~19:20	14 シルクストレッチ 10:00~11:00	15 休館日	16 加圧トレーニング 17:30~18:20	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 春分の日 加圧トレーニング 18:00~18:50 姿勢すっきりピラティス 18:00~19:00	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 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 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	31 加圧トレーニング 18:00~18:50