

コンディショニング



5月

2018年

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 休館日	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 加圧トレーニング 18:00～18:50
6	7 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	8 シルクストレッチ 17:15～18:15	9 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	10 休館日	11	12 加圧トレーニング 18:00～18:50
13	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 11:15～12:05 20:00～20:50	15 シルクストレッチ 17:15～18:15	16 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	17 休館日	18 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	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 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	22 加圧トレーニング 17:00～17:50 空中ブランコの為のピラティス 17:00～18:00	23 シルクストレッチ 10:00～11:00	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 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	29	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		