

# コンディショニング



6月

2018年

日	月	火	水	木	金	土
					1 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	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 20:00~20:50	5 シルクストレッチ 17:15~18:15	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 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	7 休館日	8	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 シルクストレッチ 17:15~18:15	13 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	14 休館日	15	16 加圧トレーニング 18:00~18:50
17	18 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	19 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 18:30~19:30	20 シルクストレッチ 10:00~11:00	21 休館日	22 休館日	23 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 加圧トレーニング 10:15~11:05 11:15~12:05 20:00~20:50	26 シルクストレッチ 17:15~18:15	27 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	28 休館日	29	30 加圧トレーニング 18:00~18:50