

コンディショニング



7月

2018年

日	月	火	水	木	金	土
1	2 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	3 シルクストレッチ 17:15~18:15	4 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	5 休館日	6	7 加圧トレーニング 18:00~18:50
8	9 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	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:30~18:30	12 休館日	13	14 加圧トレーニング 18:00~18:50
15	16 海の日 加圧トレーニング 20:00~20:50	17 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	18 シルクストレッチ 10:00~11:00	19 休館日	20 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	21 加圧トレーニング 18:00~18:50
22	23 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	24	25 休館日	26 休館日	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	28 加圧トレーニング 18:00~18:50 柔軟プライベート 17:45~19:00
29 柔軟プライベート 11:00~12:15 13:00~14:15	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 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	31 シルクストレッチ 17:15~18:15				