

コンディショニング



8月

2018年

日	月	火	水	木	金	土
			1 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	2 休館日	3	4 加圧トレーニング 18:00~18:50
5	6 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	7	8 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	9 休館日	10	11 山の日 加圧トレーニング 18:00~18:50
12	13 加圧トレーニング 20:00~20:50	14	15 加圧トレーニング 18:00~18:50	16	17 休館日	18 加圧トレーニング 18:00~18:50
19	20 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	21 シルクストレッチ 17:15~18:15 加圧トレーニング 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	22	23 休館日	24	25 加圧トレーニング 18:00~18:50
26	27 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	28 シルクストレッチ 17:15~18:15	29 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	30 休館日	31	