

# コンディショニング



9月

2018年

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