

コンディショニング



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