

コンディショニング



12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 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	4 姿勢すっきりピラティス 17:15~18:15 シルクストレッチ20:00~21:00 加圧トレーニング 17:15~18:05 18:30~19:20 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	5 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 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	6 休館日	7 休館日	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 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	11 姿勢すっきりピラティス 17:15~18:15 シルクストレッチ20:00~21:00 加圧トレーニング 17:15~18:05 18:30~19:20 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	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 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	13 休館日	14 休館日	15
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 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	18 姿勢すっきりピラティス 17:15~18:15 シルクストレッチ20:00~21:00 加圧トレーニング 17:15~18:05 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	19 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	20 休館日	21 休館日	22 加圧トレーニング 18:00~18:50
23 天皇誕生日	24 振替休日 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 19:30~20:30	25 加圧トレーニング 17:15~18:05 18:30~19:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	26 姿勢すっきりピラティス 12:45~13:45 シルクストレッチ12:45~13:45 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	27 休館日	28 シルクストレッチ 10:00~11:00	29 加圧トレーニング 15:30~16:20 空中ブランコの為のピラティス 15:30~16:30
30	31 休館日					