

コンディショニング



1月

2019年

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