

コンディショニング



2月

2019年

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