

# コンディショニング



3月

2019年

日	月	火	水	木	金	土
					1	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 空中ブランコの為のピラティス 17:00~18:00 姿勢すっきりピラティス 19:45~20:45 シルクストレッチ19:45~20:45 加圧トレーニング19:45~20:35	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 12:45~13:45	7 休館日	8 休館日	9 加圧トレーニング 18:00~18:50
10	11 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	12 空中ブランコの為のピラティス 17:00~18:00 姿勢すっきりピラティス 19:45~20:45 シルクストレッチ19:45~20:45 加圧トレーニング19:45~20:35	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 12:45~13:45	14 休館日	15 休館日	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 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	19 休館日	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 12:45~13:45	21 春分の日 空中ブランコの為のピラティス 19:30~20:30	22 休館日	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 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 12:45~13:45	28 休館日	29 休館日	30 加圧トレーニング 18:00~18:50
31						