

コンディショニング



4月

2019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 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	2 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	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 12:45~13:45	4 休館日	5 休館日	6 加圧トレーニング 18:00~18:50
7	8 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	9 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	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 12:45~13:45	11 休館日	12 休館日	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 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	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 12:45~13:45	18 休館日	19 休館日	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 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	23 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	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 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 休館日	27 加圧トレーニング 18:00~18:50
28	29 昭和の日 加圧トレーニング 20:00~20:50	30 退位の日 休館日				