

コンディショニング



9月

2021年

日	月	火	水	木	金	土
			1 姿勢すっきりピラティス 13:00~14:00 加圧トレーニング 13:00~13:50 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	2 休館日	3 休館日	4 加圧トレーニング 18:00~18:50
5	6 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 10:00~10:50 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	7 加圧トレーニング 16:30~17:20	8 姿勢すっきりピラティス 13:00~14:00 加圧トレーニング 13:00~13:50 17:30~18:20	9 休館日	10 休館日	11
12	13 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 10:00~10:50 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	14 加圧トレーニング 16:30~17:20	15 姿勢すっきりピラティス 13:00~14:00 加圧トレーニング 13:00~13:50 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	16 休館日	17 休館日	18 加圧トレーニング 18:00~18:50
19	20 敬老の日 加圧トレーニング 18:00~18:50 20:00~20:50	21 休館日	22 姿勢すっきりピラティス 13:00~14:00 加圧トレーニング 13:00~13:50 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	23 秋分の日 倒立入門 15:30~16:30 開脚入門 17:00~18:00 フレキシビリティ入門 18:30~19:30	24 休館日	25 加圧トレーニング 18:00~18:50
26	27 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 10:00~10:50 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	28	29 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 10:00~10:50 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	30 休館日		