

コンディショニング



10月

2021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 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	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	7 休館日	8 休館日	9 加圧トレーニング 18:00~18:50
10	11 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	12 加圧トレーニング 16:30~17:20 姿勢すっきりピラティス 17:00~18:00	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	14 休館日	15 休館日	16
17	18	19	20	21 休館日	22 休館日	23 加圧トレーニング 18:00~18:50
24 フレキシビリティ入門 17:15~18:15	25 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	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	28 休館日	29 休館日	30 加圧トレーニング 18:00~18:50
31						