

# コンディショニング



11月

2021年

日	月	火	水	木	金	土
	1 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	2 姿勢すっきりピラティス 17:00~18:00	3 文化の日 加圧トレーニング 15:30~16:20 17:00~17:50 大人のアクロバット 15:30~16:30	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 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	9 姿勢すっきりピラティス 17:00~18:00	10 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	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 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	16 姿勢すっきりピラティス 17:00~18:00	17 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 大人のアクロバット 10:00~11:00 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	18 休館日	19 休館日	20 加圧トレーニング 18:00~18:50
21 フレキシビリティ 入門 17:15~18:15	22 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	23 勤労感謝の日 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 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	25 休館日	26 休館日	27 加圧トレーニング 18:00~18:50
28 大人のアクロバット 17:15~18:15	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 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00 開脚 入門 19:45~20:45	30 フレキシビリティ 入門 18:30~19:30				