

# コンディショニング



9月

2022年

日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日	2 休館日	3 加圧トレーニング 18:00~18:50
4	5 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	6	7 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	8 休館日	9 休館日	10 加圧トレーニング 18:00~18:50 大人のアクロバット 18:00~19:00
11 開脚 入門 16:00~17:00 フレキシビリティ入門 17:15~18:15	12 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	13	14 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	15 休館日	16 休館日	17 加圧トレーニング 18:00~18:50
18 倒立 入門 16:00~17:00 フレキシビリティ入門 17:15~18:15	19 敬老の日 開脚 入門 15:30~16:30 倒立 入門 16:45~17:45 フレキシビリティ入門 18:00~19:00 加圧トレーニング 18:30~19:20 20:00~20:50	20 休館日	21 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	22 休館日	23 秋分の日	24 加圧トレーニング 18:00~18:50
25 大人のアクロバット 10:00~11:00	26 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	27	28 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	29 休館日	30 休館日	