

コンディショニング



10月

2022年

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 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	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	6 休館日	7 休館日	8 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
9 開脚 入門 16:00~17:00 フレキシビリティ入門 17:15~18:15	10 スポーツの日 開脚 入門 10:00~11:00 倒立 入門 11:15~12:15 フレキシビリティ入門 12:30~13:30 加圧トレーニング 18:30~19:20 20:00~20:50	11	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	13 休館日	14 休館日	15 加圧トレーニング 18:00~18:50
16 開脚 入門 16:00~17:00 フレキシビリティ入門 17:30~18:30 大人のアクロバット 17:30~18:30	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 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	18	19 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	20 休館日	21 休館日	22 加圧トレーニング 18:00~18:50
23	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 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	25	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 17:30~18:20	27 休館日	28 休館日	29 加圧トレーニング 18:00~18:50
30 大人のアクロバット 10:00~11:00	31 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					