

コンディショニング



1月

2023年

日	月	火	水	木	金	土
1 元日	2 振替休日	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	5 休館日	6 休館日	7 加圧トレーニング 18:00~18:50
8	9 成人の日 加圧トレーニング 18:30~19:20 20:00~20:50 大人のアクロバット 17:00~18:00 開脚 入門 17:00~18:00 倒立 入門 18:30~19:30 フレキシビリティ入門 20:00~21:00	10 開脚 入門 17:00~18:00 フレキシビリティ入門 18:15~19:15	11 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	12 休館日	13 休館日	14 加圧トレーニング 18:00~18:50
15	16 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	17	18 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	19 休館日	20 休館日	21 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
22	23 休館日	24 休館日	25 休館日	26 休館日	27 休館日	28 加圧トレーニング 18:00~18:50
29 開脚 入門 16:00~17:00 フレキシビリティ入門 17:15~18:15	30 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	31 開脚 入門 17:15~18:15 フレキシビリティ入門 18:30~19:30				