

コンディショニング



3月

2023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 17:30~18:20	2 休館日	3 休館日	4 加圧トレーニング 18:00~18:50
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 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	9 休館日	10 休館日	11 加圧トレーニング 18:00~18:50
12 大人のアクロバット 10:00~11:00 開脚 入門 16:00~17:00 フレキシビリティ 入門 17:15~18:15	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 20:00~20:50 倒立 入門 18:15~19:15 フレキシビリティ 入門 19:45~20:45	14 開脚 入門 17:00~18:00 フレキシビリティ 入門 18:15~19:15	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	16 休館日	17 休館日	18 加圧トレーニング 18:00~18:50
19	20 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	21 春分の日	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	23 休館日	24 休館日	25 加圧トレーニング 18:00~18:50
26 開脚 入門 16:00~17:00 フレキシビリティ 入門 17:15~18:15	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 20:00~20:50 倒立 入門 18:15~19:15 フレキシビリティ 入門 19:45~20:45	28 フレキシビリティ 入門 18:30~19:30	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	30 休館日	31 休館日	