

コンディショニング



5月

2024年

日	月	火	水	木	金	土
			1 休館日	2 休館日	3 憲法記念日	4 みどりの日 加圧トレーニング 18:00~18:50
5 こどもの日	6 振替休日 加圧トレーニング 20:00~20:50 開脚 入門 15:30~16:30 倒立入門 16:35~17:35 フレキシビリティ入門 17:40~18:40 フレキシビリティ中級 18:45~19:45	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 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	13 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	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 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 大人のアクロバット 19:15~20:15
19 開脚 入門 14:45~15:45 フレキシビリティ入門 15:50~16:50 コンソーション発表会 出演者専用 16:55~18:25	20 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	21	22 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 17:30~18:20	23 休館日	24 休館日	25 加圧トレーニング 18:00~18:50
26	27 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	28	29 姿勢すっきりピラティス 10:00~11:00 加圧トレーニング 17:30~18:20	30 休館日	31 休館日	