

コンディショニング



6月

2024年

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|-----------|--|-----------|-----------|---|
| | | | | | | 1 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 |
| 2 開脚 入門 14:45～15:45 フレキシビリティ入門 15:50～16:50 コントーション発表会 出演者専用 16:55～18:25 | 3 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 | 4 | 5 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 | 6 休館日 | 7 休館日 | 8 加圧トレーニング 18:00～18:50 |
| 9 | 10 休館日 | 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 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 フレキシビリティ入門 13:45～14:45 コントーション発表会 出演者専用 15:00～16:30 | 17 休館日 | 18 休館日 | 19 休館日 | 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 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 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 大人のアクロバット 19:15～20:15 |
| 30 | | | | | | |