

コンディショニング



7月

2024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 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	2 休館日	3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 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
7 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	8 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	9	10 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	11 休館日	12 休館日	13 加圧トレーニング 18:00~18:50
14	15 海の日 加圧トレーニング 20:00~20:50	16	17 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	18 休館日	19 休館日	20 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
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 20:00~20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00~21:00	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 17:30~18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	25 休館日	26 休館日	27
28 倒立入門 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	29 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	30	31 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			