

コンディショニング



5月

2019年

日	月	火	水	木	金	土
			1 即位の日 休館日	2 国民の休日 加圧トレーニング 18:00～18:50	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	7 空中ブランコの為のピラティス 17:00～18:00 姿勢すっきりピラティス 19:45～20:45 シルクストレッチ19:45～20:45 加圧トレーニング19:45～20:35	8 姿勢すっきりピラティス 10:00～11:00 シルクストレッチ10:00～11:00 加圧トレーニング 10:15～11:05 17:30～18:20 空中ブランコの為のピラティス 12:45～13:45	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 10:15～11:05 20:00～20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00～21:00	14 シルクストレッチ 17:15～18:15	15 姿勢すっきりピラティス 10:00～11:00 シルクストレッチ10:00～11:00 加圧トレーニング 10:15～11:05 17:30～18:20 空中ブランコの為のピラティス 17:30～18:30	16 休館日	17	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 シルクストレッチ10:00～11:00 加圧トレーニング 10:15～11:05 11:15～12:05 20:00～20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00～21:00	21 空中ブランコの為のピラティス 17:00～18:00 姿勢すっきりピラティス 19:45～20:45 シルクストレッチ19:45～20:45	22 シルクストレッチ 10:00～11:00	23 休館日	24	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 シルクストレッチ10:00～11:00 加圧トレーニング 10:15～11:05 11:15～12:05 20:00～20:50 空中ブランコの為のピラティス 20:00～21:00	28 シルクストレッチ 17:15～18:15	29 加圧トレーニング 10:15～11:05 17:30～18:20	30 休館日	31 空中ブランコの為のピラティス 17:30～18:30 加圧トレーニング 17:30～18:20	