

コンディショニング



3月

2025年

日	月	火	水	木	金	土
						1 加圧トレーニング 18:00~18:50
2	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	4	5 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	6 休館日	7 休館日	8 加圧トレーニング 18:00~18:50
9 フレキシビリティ 入門 14:45~15:45 倒立 入門 15:50~16:50 開脚 入門 17:00~18:00	10 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	11	12	13 休館日	14 休館日	15
16	17 加圧トレーニング 20:00~20:50	18 休館日	19 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	20 春分の日	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	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 空中ブランコの為のピラティス 17:15~18:15	27 休館日	28 休館日	29 加圧トレーニング 18:00~18:50
30 開脚 入門 13:40~14:40 倒立 入門 14:45~15:45 フレキシビリティ 入門 15:50~16:50	31 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					