

コンディショニング

4月

2025年

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 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	3 休館日	4 休館日	5 加圧トレーニング 18:00~18:50
6	7 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	8	9 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	10 休館日	11 休館日	12 加圧トレーニング 18:00~18:50
13 開脚 入門 13:45~14:45 倒立 入門 14:50~15:50 フレキシビリティ 入門 15:55~16:55 フレキシビリティ 中級 17:00~18:00	14 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	15	16 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	17 休館日	18 休館日	19 加圧トレーニング 18:00~18:50
20 開脚 入門 13:45~14:45 倒立 入門 14:50~15:50 フレキシビリティ 入門 15:55~16:55 フレキシビリティ 中級 17:00~18:00	21 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	22	23 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	24 休館日	25 休館日	26 加圧トレーニング 18:00~18:50
27	28 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	29 昭和の日	30 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			