



8月スタジオプログラム表

時間	月		火		水		木		金	
							1	2		
9:10~9:55							ストレッチポール	宇田川	バランスボール	金城
13:00~13:45							筋コンディショニング	城間	ストレッチポール	比嘉
	5		6		7		8		9	
9:10~9:55	筋コンディショニング	山下	ストレッチポール	宇田川	バランスボール	金城	ストレッチ	宮平	休館日	
13:00~13:45	ストレッチ	玉城	チェアサイズ	城間	ストレッチポール	比嘉	バランスボール	城間		
	12		13		14		15		16	
9:10~9:55	スタジオプログラム お休み		バランスボール	金城	ストレッチ	玉城	チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	宇田川
13:00~13:45			筋コンディショニング	城間	ストレッチポール	比嘉	ストレッチ	宮平	チェアサイズ	城間
	19		20		21		22		23	
9:10~9:55	ストレッチ	玉城	バランスボール	金城	ストレッチポール	比嘉	筋コンディショニング	山下	休館日	
13:00~13:45	バランスボール	山下	ストレッチポール	比嘉	チェアサイズ	城間	ストレッチ	宮平		
	26		27		28		29		30	
9:10~9:55	体力測定		ストレッチポール	宇田川	ストレッチ	玉城	バランスボール	金城	チェアサイズ	小賦
13:00~13:45			ストレッチ	玉城	筋コンディショニング	城間	チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	比嘉

会員様限定
体力測定会 日程

① 25日(日) 9:00~11:30
18:00~19:30

② 26日(月) 9:30~11:30
13:30~15:00
18:00~19:30

