

4月スタジオプログラム表

時間	月		火		水		木		金	
	6		7		8		9		10	
9:10~9:55					筋コンデショニング	山下	ストレッチ	金城	チェアサイズ	宮平
13:00~13:45					チェアサイズ	嶺井	バランスボール	宮平	ストレッチポール	玉城
9:10~9:55	筋コンデショニング	山下	チェアサイズ	玉城	バランスボール	宮平	ストレッチポール	宇田川	休館日	
13:00~13:45	チェアサイズ	城間	筋コンデショニング	比嘉	バランスボール	山下	ストレッチポール	石川		
9:10~9:55	バランスボール	金城	ストレッチポール	宇田川	チェアサイズ	嶺井	筋コンデショニング	比嘉	ストレッチ	金城
13:00~13:45	筋コンデショニング	比嘉	ストレッチ	玉城	ストレッチポール	比嘉	チェアサイズ	玉城	バランスボール	宮平
9:10~9:55	チェアサイズ	玉城	筋コンデショニング	比嘉	ストレッチポール	城間	バランスボール	宮平	休館日	
13:00~13:45	ストレッチ	城間	バランスボール	城間	筋コンデショニング	山下	ストレッチ	石川		
9:10~9:55	ストレッチポール	宇田川	ストレッチ	宇田川	スタジオプログラム お休み		チェアサイズ	小賦		
13:00~13:45	ストレッチ	城間	チェアサイズ	嶺井			筋コンデショニング	石川		

* 全部で5種類のプログラム * ビジターの方でも1レッスン¥770で参加可能です。

【ストレッチポール】 ポールを使って体の歪み改善 【チェアサイズ】 イスに座りながらエアロビクス♪ 【ストレッチ】 柔軟性の向上や怪我予防！
 【バランスボール】 バランス感覚、体幹を整える 【筋コンデショニング】 筋肉を意識してトレーニング