

9月スタジオプログラム表

時間	月		火		水		木		金	
	1		2		3		4		5	
9:10~9:55			筋コンディショニング	石川	バランスボール	金城	ストレッチ	宇田川	チェアサイズ	玉城
13:00~13:45			バランスボール	山下	ストレッチ	山下	チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	石川
	7		8		9		10		11	
9:10~9:55	チェアサイズ	宇田川	バランスボール	金城	ストレッチ	金城	ストレッチポール	宇田川	休館日	
13:00~13:45	ストレッチ	玉城	チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	比嘉	筋コンディショニング	比嘉		
	14		15		16		17		18	
9:10~9:55	ストレッチ	宇田川	チェアサイズ	金城	筋コンディショニング	城間	バランスボール	金城	ストレッチポール	宇田川
13:00~13:45	バランスボール	石川	ストレッチ	小賦	チェアサイズ	宮平	ストレッチポール	比嘉	筋コンディショニング	石川
	21		22		23		24		25	
9:10~9:55	スタジオプログラム お休み		スタジオプログラム お休み		ストレッチポール	山下	チェアサイズ	宇田川	休館日	
13:00~13:45					筋コンディショニング	城間	ストレッチ	小賦		
	28		29		30		【ご協力願ひ】 ・ソーシャルディスタンスを保つ為、参加人数の制限を行った上でレッスンします。 ・参加を希望される際、1Fの受付カウンターにて10分前より整理券を配布致しますので、整理券を担当インストラクターにお渡し下さい。			
9:10~9:55	筋コンディショニング	山下	ストレッチ	金城	チェアサイズ	小賦				
13:00~13:45	チェアサイズ	城間	ストレッチポール	玉城	バランスボール	宮平				

* 全部で5種類のプログラム

【ストレッチポール】 ポールを使って体の歪み改善
【バランスボール】 バランス感覚、体幹を整える

【チェアサイズ】 イスに座りながらエアロビクス♪
【筋コンディショニング】 筋肉を意識してトレーニング

【ストレッチ】 柔軟性の向上や怪我予防！