

4月スタジオプログラム表

時間	月		火		水		木		金	
							1		2	
9:10~9:55	【ご協力願い】 ・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うえでレッスンします。 参加を希望される際は、1F受付カウンターにて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へお渡し下さい(定員10名に達し次第配布終了)						バランスボール	石川	筋コンディショニング	城間
13:00~13:45							チェアサイズ	城間	ストレッチ	小賦
			6		7		8		9	
9:10~9:55	筋コンディショニング	石川	バランスボール	宮平	ストレッチポール	比嘉	チェアサイズ	金城	休館日	
13:00~13:45	ストレッチ	玉城	チェアサイズ	小賦	バランスボール	宮平	ストレッチポール	小賦		
	12		13		14		15		16	
9:10~9:55	チェアサイズ	宮平	ストレッチポール	小賦	筋コンディショニング	比嘉	バランスボール	金城	ストレッチ	木本
13:00~13:45	筋コンディショニング	仲原	ストレッチポール	城間	チェアサイズ	宮平	ストレッチ	木本	バランスボール	石川
	19		20		21		22		23	
9:10~9:55	バランスボール	石川	ストレッチ	小賦	チェアサイズ	金城	ストレッチポール	小賦	休館日	
13:00~13:45	ストレッチポール	玉城	バランスボール	城間	ストレッチ	小賦	筋コンディショニング	仲原		
	26		27		28		29		30	
9:10~9:55	ストレッチポール	比嘉	チェアサイズ	小賦	ストレッチ	木本	スタジオプログラム お休み		バランスボール	金城
13:00~13:45	チェアサイズ	城間	ストレッチ	玉城	ストレッチポール	比嘉			筋コンディショニング	石川

* 全部で5種類のプログラ

【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！