

# 5月スタジオプログラム表

時間	月		火		水		木		金		
	3		4		5		6		7		
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	小賦	
13:00~13:45							ストレッチ	木本	筋コンディショニング	石川	
		10		11		12		13		14	
9:10~9:55	バランスボール	宮平	ストレッチポール	小賦	チェアサイズ	金城	ストレッチ	金城	休館日		
13:00~13:45	チェアサイズ	玉城	バランスボール	宮平	筋コンディショニング	比嘉	ストレッチポール	小賦			
		17		18		19		20		21	
9:10~9:55	筋コンディショニング	比嘉	ストレッチ	金城	バランスボール	金城	チェアサイズ	金城	ストレッチポール	石川	
13:00~13:45	筋コンディショニング	石川	ストレッチポール	小賦	ストレッチ	宮平	チェアサイズ	小賦	バランスボール	玉城	
		24		25		26		27		28	
9:10~9:55	ストレッチ	木本	チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	宮平	筋コンディショニング	石川	休館日		
13:00~13:45	バランスボール	石川	ストレッチ	城間	チェアサイズ	小賦	筋コンディショニング	比嘉			
		31									
9:10~9:55	チェアサイズ	玉城	<b>【ご協力願い】</b> ・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、1階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となります。)								
13:00~13:45	ストレッチ	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!