

7月プログラム表(スタジオ)

時間	月 3日		火 4日		水 5日		木 6日		金 7日	
	9:10 ~ 9:55	チェアサイズ	城間	ストレッチ	當銘	バランスボール	城間	ストレッチポール	小賦	筋コンディショニング
13:00 ~ 13:45	ストレッチポール	石川	バランスボール	小賦	筋コンディショニング	花城	ストレッチ	山下	チェアサイズ	城間
	10日		11日		12日		13日		14日	
9:10 ~ 9:55	ストレッチポール	儀部	筋コンディショニング	石川	ストレッチ	城間	バランスボール	小賦	休館日	
13:00 ~ 13:45	ストレッチ	城間	ストレッチポール	福地	バランスボール	福地	チェアサイズ	城間		
	17日(祝日)		18日		19日		20日		21日	
9:10 ~ 9:55			ストレッチポール	當銘	バランスボール	城間	筋コンディショニング	山下	ストレッチ	當銘
13:00 ~ 13:45			チェアサイズ	城間	筋コンディショニング	花城	ストレッチポール	石川	バランスボール	城間
	24日		25日		26日		27日		28日	
9:10 ~ 9:55	バランスボール	小賦	ストレッチ	山下	チェアサイズ	當銘	ストレッチポール	小賦	休館日	
13:00 ~ 13:45	筋コンディショニング	儀部	ストレッチポール	城間	ストレッチ	花城	バランスボール	城間		
9:10 ~ 9:55									<p>【ストレッチ】 柔軟性の向上や怪我予防！</p> <p>【ストレッチポール】 ポールを使って体の歪み改善</p> <p>【バランスボール】 バランス感覚、体幹を整える</p> <p>【チェアサイズ】 椅子に座りながらエアロビクス♪</p> <p>【筋コンディショニング】 筋肉を意識してトレーニング</p>	
13:00 ~ 13:45										