

8月プログラム表(スタジオ)

時 間	月		火 1日		水 2日		木 3日		金 4日	
	9:10 ~ 9:55			ストレッチ	石川	バランスボール	城間	ストレッチ	小賦	ストレッチポール
13:00 ~ 13:45	バランスボール			福地	ストレッチポール	儀部	チェアサイズ	儀部	ストレッチ	城間
	7日		8日		9日		10日		11日	
9:10 ~ 9:55	ストレッチ	儀部	筋コンディショニング	石川	バランスボール	城間	ストレッチポール	小賦	休館日	
13:00 ~ 13:45	バランスボール	城間	ストレッチ	城間	ストレッチポール	花城	筋コンディショニング	石川		
	14日		15日		16日		17日		18日	
9:10 ~ 9:55	ストレッチ	城間	筋コンディショニング	石川	バランスボール	城間	ストレッチポール	小賦	ストレッチポール	城間
13:00 ~ 13:45	バランスボール	花城	ストレッチポール	城間	筋コンディショニング	花城	チェアサイズ	儀部	バランスボール	福地
	21日		22日		23日		24日		25日	
9:10 ~ 9:55	バランスボール	小賦	ストレッチ	福地	チェアサイズ	山下	ストレッチポール	花城	休館日	
13:00 ~ 13:45	チェアサイズ	城間	ストレッチポール	城間	筋コンディショニング	城間	ストレッチ	石川		
	28日		29日		30日		31日			
9:10 ~ 9:55	26日(土) ① 9:00~10:30		筋コンディショニング	石川	チェアサイズ	城間	ストレッチ	福地		
	27日(日) ① 14:30~15:30									
13:00 ~ 13:45	28日(月) ① 9:30~11:30 ② 14:00~15:30		ストレッチポール	城間	バランスボール	花城	筋コンディショニング	石川		

体力測定会