

9月プログラム表(スタジオ)

時 間	月		火		水		木		金	
									1日	
9:10 ~ 9:55					23日(土) ① 9:00~10:30 ② 13:00~14:00 24日(日) ① 9:00~10:30 ② 14:00~15:00 27日(水) ① 9:30~11:30 ② 14:00~16:00				バランスボール	城間
13:00 ~ 13:45									ストレッチポール	儀部
	4日		5日		6日		7日		8日	
9:10 ~ 9:55	チェアサイズ	城間	ストレッチ	石川	バランスボール	小賦	ストレッチポール	小賦	休館日	
13:00 ~ 13:45	ストレッチ	石川	ストレッチポール	城間	チェアサイズ	城間	筋コンディショニング	石川		
	11日		12日		13日		14日		15日	
9:10 ~ 9:55	ストレッチ	小賦	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	城間
13:00 ~ 13:45	バランスボール	石川	ストレッチ	城間	筋コンディショニング	山下	筋コンディショニング	花城	ストレッチポール	石川
	18日		19日		20日		21日		22日	
9:10 ~ 9:55	ストレッチ	城間	バランスボール	石川	バランスボール	小賦	ストレッチ	小賦	休館日	
13:00 ~ 13:45	ストレッチポール	福地	筋コンディショニング	石川	ストレッチポール	石川	バランスボール	城間		
	25日		26日		27日		28日		29日	
9:10 ~ 9:55	ストレッチポール	小賦	ストレッチ	福地	体力測定会		チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	城間
13:00~13:45	バランスボール	福地	ストレッチポール	城間			ストレッチ	城間	筋コンディショニング	石川