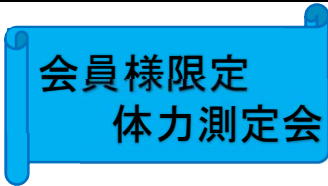




1月プログラム表(スタジオ)

時間	月		火		水		木		金		
	1日		2日		3日		4日		5日		
9:10 ~ 9:55			27日(土) 9:00~10:30				バランスボール	城間	ストレッチポール	比嘉	
13:00 ~ 13:45			28日(日) 10:30~12:00 13:30~15:00				29日(月) 9:00~10:30 13:30~15:00		筋コンディショニング	久高	ストレッチ
		8日(祝)		9日		10日		11日		12日	
9:10 ~ 9:55	お休み		ストレッチ	石川	ストレッチポール	比嘉	筋コンディショニング	久高	休館日		
13:00 ~ 13:45			チェアサイズ	小賦	バランスボール	城間	ストレッチ	仲里			
		15日		16日		17日		18日		19日	
9:10 ~ 9:55	チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	山下	バランスボール	福地	ストレッチ	仲里	筋コンディショニング	城間	
13:00 ~ 13:45	ストレッチポール	城間	バランスボール	石川	ストレッチ	仲里	筋コンディショニング	久高	チェアサイズ	石川	
		22日		23日		24日		25日		26日	
9:10 ~ 9:55	ストレッチ	福地	筋コンディショニング	久高	ストレッチポール	比嘉	チェアサイズ	小賦	休館日		
13:00 ~ 13:45	バランスボール	石川	ストレッチポール	城間	筋コンディショニング	山下	ストレッチ	仲里			
		29日		30日		31日					
9:10 ~ 9:55	体力測定会		バランスボール	山下	チェアサイズ	城間	 さあ、みんなで スタジオプログラム Let's sport!!				
13:00~13:45			筋コンディショニング	城間	ストレッチポール	比嘉					