




2月プログラム表(スタジオ)

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