

# 3月プログラム表(スタジオ)

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