

4月プログラム表(スタジオ)

時 間	月 2日		火 3日		水 4日		木 5日		金 6日	
	9:10 ~ 9:55	ストレッチ	福地	チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	比嘉	筋コンディショニング	山下	バランスボール
13:00 ~ 13:45	ストレッチポール	城間	ストレッチ	仲里	バランスボール	城間	チェアサイズ	城間	筋コンディショニング	石川
9日		10日		11日		12日		13日		休館日
9:10 ~ 9:55	チェアサイズ	小賦	ストレッチ	仲里	筋コンディショニング	城間	バランスボール	石川		
13:00 ~ 13:45	ストレッチ	城間	バランスボール	石川	チェアサイズ	山下	ストレッチポール	小賦		
16日		17日		18日		19日		20日		
9:10 ~ 9:55	ストレッチポール	城間	バランスボール	小賦	ストレッチ	城間	チェアサイズ	小賦	筋コンディショニング	城間
13:00 ~ 13:45	バランスボール	小賦	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	城間	ストレッチ	小賦
23日		24日		25日		26日		27日		休館日
9:10 ~ 9:55	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	ストレッチ	小賦		
13:00 ~ 13:45	チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	石川	ストレッチ	仲里	バランスボール	福地		
30日(祝)		<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="background-color: yellow; padding: 10px; border-radius: 15px; text-align: center;"> 会員様限定 体力測定会 </div> <div style="text-align: left;"> <p>28日(土) 13:30~15:00 30日(月) 9:00~10:30 19:00~20:30 19:00~20:00</p> <p>29日(日) 9:00~10:30 さあ、みんなでスタジオ 13:30~15:00 プログラム Let's sporc!!</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>								
9:10 ~ 9:55	体力測定会									
13:00~13:45										