

5月プログラム表(スタジオ)

時間	月		火		水		木		金	
	26日(土)11:00~12:00 19:00~20:30		1日		2日		3日(祝)		4日(祝)	
9:10 ~ 9:55	体力測定会	27日(日)13:30~15:00	筋コンディショニング	城間	ストレッチ	仲里	バランスボール	山下	ストレッチポール	福地
13:00 ~ 13:45		28日(月)9:00~10:30 19:00~20:00	ストレッチ	石川	筋コンディショニング	城間	ストレッチポール	比嘉	チェアサイズ	石川
		7日	8日		9日		10日		11日	
9:10 ~ 9:55	チェアサイズ	小賦	ストレッチ	小賦	筋コンディショニング	城間	ストレッチポール	小賦	休館日	
13:00 ~ 13:45	ストレッチ	城間	バランスボール	石川	ストレッチポール	比嘉	筋コンディショニング	山下		
		14日	15日		16日		17日		18日	
9:10 ~ 9:55	ストレッチ	仲里	チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	福地	筋コンディショニング	城間	バランスボール	小賦
13:00 ~ 13:45	チェアサイズ	城間	ストレッチポール	石川	バランスボール	山下	ストレッチ	小賦	筋コンディショニング	城間
		21日	22日		23日		24日		25日	
9:10 ~ 9:55	チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	小賦	バランスボール	山下	ストレッチ	小賦	休館日	
13:00 ~ 13:45	ストレッチポール	比嘉	筋コンディショニング	石川	ストレッチ	城間	チェアサイズ	山下		
		28日	29日		30日		31日		さあみんなでスタジオプログラム Let's sport!! 	
9:10 ~ 9:55	体力測定会		筋コンディショニング	山下	ストレッチ	福地	チェアサイズ	小賦		
13:00~13:45			ストレッチポール	小賦	チェアサイズ	城間	バランスボール	城間		