

# 6月プログラム表(スタジオ)

時間	月		火		水		木		金	
									1日	
9:10~9:55	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #c8e6c9; display: inline-block;"> <b>会員様限定 体力測定会</b> </div>		23日(土)	15:00~16:30	25日(月)	9:00~10:30			ストレッチポール	福地
13:00~13:45			24日(日)	9:00~10:30	17:30~19:00	13:00~14:00			19:00~20:30	ストレッチ
	4日		5日		6日		7日		8日	
9:10~9:55	バランスボール	福地	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	<div style="color: red; font-size: 1.2em;">休館日</div>	
13:00~13:45	筋コンディショニング	石川	ストレッチポール	山下	ストレッチ	仲里	バランスボール	山下		
	11日		12日		13日		14日		15日	
9:10~9:55	筋コンディショニング	城間	ストレッチポール	小賦	バランスボール	山下	チェアサイズ	小賦	ストレッチ	城間
13:00~13:45	ストレッチ	仲里	チェアサイズ	石川	ストレッチポール	城間	筋コンディショニング	山下	バランスボール	石川
	18日		19日		20日		21日		22日	
9:10~9:55	ストレッチポール	福地	チェアサイズ	小賦	ストレッチ	城間	筋コンディショニング	石川	<div style="color: red; font-size: 1.2em;">休館日</div>	
13:00~13:45	チェアサイズ	城間	ストレッチ	石川	筋コンディショニング	山下	ストレッチポール	城間		
	25日		26日		27日		28日		29日	
9:10~9:55	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #c8e6c9; display: inline-block;"> <b>体力測定会</b> </div>		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	福地
13:00~13:45			ストレッチポール	比嘉	バランスボール	山下	ストレッチ	仲里	チェアサイズ	城間