

7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	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	山下	ストレッチボール	比嘉	チェアサイズ
13:00~13:45	ストレッチ	仲里	チェアサイズ	石川	バランスボール	城間	筋コンディショニング	山下	ストレッチボール	比嘉
	9日		10日		11日		12日		13日	
9:10~9:55	ストレッチ	福地	バランスボール	小賦	ストレッチボール	城間	チェアサイズ	小賦	休館日	
13:00~13:45	チェアサイズ	城間	ストレッチボール	石川	筋コンディショニング	山下	ストレッチ	城間		
	16日(祝)		17日		18日		19日		20日	
9:10~9:55	筋コンディショニング	石川	ストレッチボール	小賦	チェアサイズ	山下	ストレッチ	小賦	バランスボール	城間
13:00~13:45	ストレッチボール	比嘉	バランスボール	福地	ストレッチ	城間	チェアサイズ	山下	筋コンディショニング	石川
	23日		24日		25日		26日		27日	
9:10~9:55	ストレッチボール	福地	チェアサイズ	小賦	ストレッチ	仲里	バランスボール	石川	休館日	
13:00~13:45	バランスボール	城間	ストレッチ	仲里	チェアサイズ	城間	ストレッチボール	比嘉		
	30日		31日							
9:10~9:55	体力測定会		ストレッチボール	比嘉	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; border: 1px solid black; display: inline-block;"> 会員様限定 体力測定会 </div>				28日(土) 10:30~12:00	25日(月) 9:00~10:30
13:00~13:45			筋コンディショニング	石川					28日(土) 19:00~20:30	25日(月) 13:00~14:00
									29日(日) 9:00~10:30	
									29日(日) 13:30~15:00	

