

# 8月プログラム表(スタジオ)

時間	月		火		水 1日		木 2日		金 3日	
	9:10~9:55	会員様限定 体力測定会		25日(土) 17:30~19:00		筋コンディショニング	城間	ストレッチ	小賦	バランスボール
13:00~13:45	26日(日) 13:30~15:00 17:30~19:00			ストレッチポール	福地	バランスボール	城間	ストレッチ	城間	
	6日		7日		8日		9日		10日	
9:10~9:55	ストレッチ	石川	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	休館日	
13:00~13:45	チェアサイズ	城間	ストレッチ	仲里	バランスボール	城間	ストレッチポール	山下		
	13日		14日		15日		16日		17日	
9:10~9:55	バランスボール	城間	ストレッチ	小賦	チェアサイズ	城間	ストレッチポール	山下	筋コンディショニング	城間
13:00~13:45	筋コンディショニング	石川	ストレッチポール	石川	ストレッチ	仲里	チェアサイズ	城間	バランスボール	山下
	20日		21日		22日		23日		24日	
9:10~9:55	ストレッチポール	比嘉	バランスボール	福地	ストレッチ	山下	チェアサイズ	山下	休館日	
13:00~13:45	ストレッチポール	城間	筋コンディショニング	石川	チェアサイズ	城間	ストレッチ	仲里		
	27日		28日		29日		30日		31日	
9:10~9:55	体力測定会 9:00~10:30 13:30~15:00 19:00~20:30		ストレッチポール	小賦	バランスボール	山下	ストレッチ	石川	筋コンディショニング	城間
13:00~13:45			バランスボール	石川	ストレッチポール	城間	筋コンディショニング	山下	ストレッチ	仲里