


9月プログラム表(スタジオ)

時間	月		火		水		木		金	
9:10~9:55	会員様限定 体力測定会		22日(土) 19:00~20:30		24日(月) 9:00~10:30		 ぜひ、 ご参加ください!!			
13:00~13:45			23日(日) 9:00~10:30 17:30~19:00		13:30~15:00 17:30~19:00					
	3日		4日		5日		6日		7日	
9:10~9:55	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	城間	ストレッチ	石川	バランスボール	山下
13:00~13:45	ストレッチポール	城間	チェアサイズ	城間	バランスボール	山下	ストレッチポール	小賦	筋コンディショニング	石川
	10日		11日		12日		13日		14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	城間	筋コンディショニング	山下	休館日	
13:00~13:45	バランスボール	城間	ストレッチポール	石川	ストレッチ	山下	チェアサイズ	小賦		
	17日(祝)		18日		19日		20日		21日	
9:10~9:55	お休み		ストレッチ	小賦	バランスボール	山下	ストレッチポール	小賦	チェアサイズ	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	城間	バランスボール	城間	ストレッチ	福地
	24日(祝)		25日		26日		27日		28日	
9:10~9:55	体力測定会		筋コンディショニング	城間	ストレッチ	福地	バランスボール	山下	休館日	
13:00~13:45			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		