

# 10月スタジオプログラム表

時間	月 1日		火 2日		水 3日		木 4日		金 5日	
	9:10~9:55	筋コンディショニング	石川	ストレッチ	仲里	バランスボール	山下	チェアサイズ	小賦	ストレッチポール
13:00~13:45	ストレッチ	城間	バランスボール	城間	チェアサイズ	城間	ストレッチポール	比嘉	筋コンディショニング	城間
8日(祝)										
9:10~9:55	ストレッチ	福地	チェアサイズ	小賦	筋コンディショニング	城間	ストレッチポール	小賦	<b>休館日</b>	
13:00~13:45	バランスボール	山下	ストレッチポール	石川	ストレッチ	福地	チェアサイズ	小賦		
15日										
9:10~9:55	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	筋コンディショニング	石川	ストレッチ	城間
13:00~13:45	筋コンディショニング	城間	チェアサイズ	石川	ストレッチポール	比嘉	ストレッチ	福地	バランスボール	石川
22日										
9:10~9:55	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	福地	バランスボール	山下	<b>休館日</b>	
13:00~13:45	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	山下		
29日										
9:10~9:55	<b>会員様限定 体力測定会</b>		バランスボール	山下	ストレッチポール	城間	<b>体力測定会</b>		28日(日)	9:00~10:30
13:00~13:45			筋コンディショニング	石川	ストレッチ	福地			27日(土)	17:30~19:00

