

# 11月スタジオプログラム表

時間	月		火		水		木		金		
							1日		2日		
9:10~9:55	<b>会員様限定 体力測定会</b>		24日(土) 19:00~20:30		26日(月) 9:00~10:30		筋コンディショニング	石川	ストレッチ	城間	
13:00~13:45			25日(日) 9:00~10:30 17:30~19:00		13:30~15:00 19:00~20:30		バランスボール	山下	ストレッチポール	福地	
		5日		6日		7日		8日		9日	
9:10~9:55	ストレッチポール	比嘉	チェアサイズ	小賦	バランスボール	山下	ストレッチ	小賦	<b>休館日</b>		
13:00~13:45	チェアサイズ	城間	ストレッチ	仲里	筋コンディショニング	山下	ストレッチポール	比嘉			
		12日		13日		14日		15日		16日	
9:10~9:55	筋コンディショニング	石川	ストレッチポール	福地	ストレッチ	仲里	チェアサイズ	石川	バランスボール	城間	
13:00~13:45	ストレッチポール	城間	バランスボール	石川	チェアサイズ	城間	ストレッチ	仲里	筋コンディショニング	山下	
		19日		20日		21日		22日		23日(祝)	
9:10~9:55	チェアサイズ	山下	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	福地	<b>休館日</b>		
13:00~13:45	ストレッチ	城間	筋コンディショニング	石川	ストレッチポール	比嘉	チェアサイズ	山下			
		26日		27日		28日		29日		30日	
9:10~9:55	<b>体力測定会</b>		チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	比嘉	バランスボール	山下	ストレッチ	城間	
13:00~13:45			ストレッチポール	石川	バランスボール	城間	ストレッチ	山下	筋コンディショニング	石川	