

12月スタジオプログラム表

時間	月 3日		火 4日		水 5日		木 6日		金 7日		
	9:10~9:55	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	山下	チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	福地
13:00~13:45	チェアサイズ	小賦	バランスボール	城間	ストレッチ	城間	ストレッチポール	福地	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	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	小賦	休館日		
13:00~13:45	ストレッチ	石川	チェアサイズ	石川	ストレッチポール	山下	バランスボール	福地			
	17日		18日		19日		20日		21日		
9:10~9:55	バランスボール	城間	チェアサイズ	小賦	ストレッチ	山下	ストレッチポール	小賦	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	チェアサイズ	城間	ストレッチ	仲里	バランスボール	山下	
	24日(祝)		25日		26日		27日		28日		
9:10~9:55	体力測定会		バランスボール	城間	ストレッチポール	城間	筋コンディショニング	城間	休館日		
13:00~13:45			ストレッチ	小賦	筋コンディショニング	山下	ストレッチポール	福地			
	31日										
9:10~9:55	休館日		会員様限定 体力測定会			22日(土) 19:00~20:30		24日(月) 9:00~10:30			
13:00~13:45						23日(日) 17:30~19:00		19:00~20:30			