

2月スタジオプログラム表

時間	月		火		水		木		金	
									1日	
9:10~9:55	<div style="background-color: #FFD1E6; padding: 5px; border: 1px solid black; display: inline-block;"> 会員様限定 体力測定会 </div>		23日(土) 19:00~20:30		25日(月) 9:00~10:30				筋コンディショニング	城間
13:00~13:45					24日(日) 9:00~10:30		13:30~15:00			
	4日		5日		6日		7日		8日	
9:10~9:55	チェアサイズ	小賦	ストレッチ	城間	バランスボール	城間	ストレッチポール	小賦	休館日	
13:00~13:45	ストレッチ	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	山下		
	11日(祝)		12日		13日		14日		15日	
9:10~9:55	スタジオプログラム お休み		ストレッチポール	小賦	ストレッチ	福地	チェアサイズ	小賦	バランスボール	城間
13:00~13:45			バランスボール	山下	チェアサイズ	城間	ストレッチ	山下	筋コンディショニング	石川
	18日		19日		20日		21日		22日	
9:10~9:55	ストレッチ	小賦	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	休館日	
13:00~13:45	バランスボール	石川	ストレッチ	城間	筋コンディショニング	城間	ストレッチポール	福地		
	25日		26日		27日		28日			
9:10~9:55	体力測定会		ストレッチ	小賦	筋コンディショニング	城間	チェアサイズ	小賦		
13:00~13:45			チェアサイズ	石川	ストレッチ	福地	バランスボール	山下		