


3月スタジオプログラム表

時間	月		火		水		木		金	
									1日	
9:10~9:55	会員様限定 体力測定会		23日(土) 19:00~20:30		25日(月) 9:00~10:30		 体力測定で自分の 体力年齢を知ろう!		筋コンディショニング	山下
13:00~13:45			24日(月) 9:30~11:00 14:00~15:30		26日(火) 19:00~20:30				ストレッチポール	城間
	4日		5日		6日		7日		8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	城間	ストレッチ	小賦	休館日	
13:00~13:45	ストレッチ	小賦	バランスボール	城間	ストレッチポール	比嘉	筋コンディショニング	石川		
	11日		12日		13日		14日		15日	
9:10~9:55	筋コンディショニング	石川	ストレッチ	小賦	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	城間
13:00~13:45	チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	石川	筋コンディショニング	山下	バランスボール	山下	ストレッチ	石川
	18日		19日		20日		21日(祝)		22日	
9:10~9:55	チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	小賦	ストレッチ	小賦	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	石川	筋コンディショニング	石川	チェアサイズ	城間	ストレッチポール	比嘉		
	25日		26日		27日		28日		29日	
9:10~9:55	体力測定会		体力測定会		チェアサイズ	小賦	ストレッチポール	石川	ストレッチ	城間
13:00~13:45					ストレッチ	城間	チェアサイズ	小賦	筋コンディショニング	石川