

7月スタジオプログラム表

時間	月		火		水		木		金	
9:30~10:00			1	チェアサイズ 奥田	2	筋コン 徳田	3	ストレッチ 唐津	4	ストレッチポール 奥田
13:30~14:00				ストレッチ 邊土名		ストレッチポール 稲嶺		筋コン 比嘉		バランスボール 比嘉
9:30~10:00	7	バランスボール 奥田	8	ストレッチポール 徳田	9	ストレッチ 唐津	10	チェアサイズ 奥田	11 休館日	
13:30~14:00		ストレッチ 邊土名		筋コン 比嘉		チェアサイズ 比嘉		ストレッチポール 邊土名		
9:30~10:00	14	ストレッチポール 邊土名	15	バランスボール 奥田	16	チェアサイズ 比嘉	17	筋コン 徳田	18	ストレッチ 唐津
13:30~14:00		筋コン 稲嶺		ストレッチポール 稲嶺		バランスボール 稲嶺		ストレッチ 邊土名		チェアサイズ 徳田
9:30~10:00	祝日の為、 スタジオお休み		22	ストレッチ 唐津	23	ストレッチポール 徳田	24	バランスボール 徳田	25 休館日	
13:30~14:00				バランスボール 稲嶺		筋コン 稲嶺		チェアサイズ 奥田		
9:30~10:00	28	ストレッチ 唐津	29	筋コン 徳田	30	バランスボール 徳田	31	ストレッチポール 奥田		
13:30~14:00		ストレッチポール 邊土名		チェアサイズ 比嘉		ストレッチ 稲嶺		バランスボール 比嘉		