

## 2月スタジオプログラム表

時間	月		火		水		木		金	
9:30~10:00	2	バランスボール 邊土名	3		4	ストレッチ 勝目	5		6	筋コン 稲嶺
13:30~14:00				ストレッチポール 勝目				ストレッチポール 邊土名		
9:30~10:00	9	ストレッチ 勝目	10		スタジオ お休み		12		休館日	
13:30~14:00				チェアサイズ 稲嶺				筋コン 徳田		
9:30~10:00	16	チェアサイズ 徳田	17		18	ストレッチポール 勝目	19		20	バランスボール 稲嶺
13:30~14:00				筋コン 徳田				ストレッチ 邊土名		
9:30~10:00	スタジオ お休み		24		25	バランスボール 徳田	26		休館日	
13:30~14:00				ストレッチ 邊土名				ストレッチ 大城		
	<div> <div>  </div> <div> <p>日頃より、スポーク・フィットネスセンターの運営にご協力いただきありがとうございます。</p> <p>この度、4月から『<b>スポークエクササイズプログラム</b>』として講座とスタジオプログラムを統合し</p> <p>新しい運用を開始いたします。細かい内容に関しては、改めて掲示いたします。</p> <p>今後も、お客様が楽しく運動を継続して頂けるように努力して参りますので</p> <p>引き続きよろしくお願い申し上げます。</p> </div> <div>  </div> <div>  </div> </div>									