

# 11月スタジオプログラム表

時間	月	火	水	木	金
9:30~10:00	祝日の為、 スタジオお休み	4 ストレッチ 勝目	5 バランスボール 稲嶺	6 筋コン 比嘉	7 ストレッチ ポール 稲嶺
9:30~10:00	10 筋コン 奥田	11 ストレッチ ポール 邊土名	12 ストレッチ 勝目	13 チェアサイズ 徳田	14 休館日
9:30~10:00	17 チェアサイズ 奥田	18 筋コン 徳田	19 ストレッチ ポール 邊土名	20 バランスボール 徳田	21 ストレッチ 勝目
9:30~10:00	祝日の為、 スタジオお休み	25 チェアサイズ 徳田	26 筋コン 奥田	27 ストレッチ ポール 徳田	28 休館日
<p>寒さに備えて、今こそ体カアップ！！ </p> 					