

1月スタジオプログラム表

時間	月	火	水	木	金				
9:30~10:00	5 バランスポール 奥田	6 ストレッチポール 邊土名	7 ストレッチポール 徳田	8 ストレッチ 勝目	休館日				
13:30~14:00									
9:30~10:00	スタジオ お休み	13 ストレッチ 勝目	14 チエアサイズ 奥田	15 筋コン 稻嶺	16 ストレッチ 邊土名				
13:30~14:00									
9:30~10:00	19 ストレッチ 奥田	20 チエアサイズ 徳田	21 筋コン 徳田	22 ストレッチポール 邊土名	休館日				
13:30~14:00									
9:30~10:00	26 チエアサイズ 徳田	27 バランスポール 邊土名	28 ストレッチ 勝目	29 チエアサイズ 稻嶺	30 ストレッチポール 邊土名				
13:30~14:00									
	日頃より、スパーク・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。 この度、4月から『スパークエクササイズプログラム』として講座とスタジオプログラムを統合し 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。 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 引き続きよろしくお願い申し上げます。								
	  								