

1月スタジオプログラム表

時間	月		火		水		木		金	
9:30～10:00	5	バランスボール 奥田	6		7	ストレッチポール 徳田	8		休館日	
13:30～14:00				ストレッチポール 邊土名				ストレッチ 勝目		
9:30～10:00	スタジオ お休み		13		14	チェアサイズ 奥田	15		16	ストレッチ 邊土名
13:30～14:00						ストレッチ 勝目				筋コン 稲嶺
9:30～10:00	19	ストレッチ 奥田	20		21	筋コン 徳田	22		休館日	
13:30～14:00				チェアサイズ 徳田				ストレッチポール 邊土名		
9:30～10:00	26	チェアサイズ 徳田	27		28	ストレッチ 勝目	29		30	ストレッチポール 邊土名
13:30～14:00				バランスボール 邊土名				チェアサイズ 稲嶺		
	<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『スポ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</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>									