

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