



スタジオプログラム 宇和店

2019年4月～2019年9月

西予市介護予防事業 受託施設
FITNESS CLUB
VISTAR
フィットネスクラブ・ヴィスター

【宇和店】〒797-0018 愛媛県西予市宇和町下松葉362-1
Tel. **0894-62-4140**
ご利用時間 平日/10:00～22:00 土曜・日曜・祝祭日/10:00～17:00
休 息 日 毎週木曜(お盆・年末年始・施設点検日)

【宇和島店】〒798-0024 愛媛県宇和島市宇和町子カカリ石中1083-1
Tel. 0895-28-6140

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00			ストレッチ (松崎) 10:05～10:20			ストレッチ (松崎) 10:05～10:20	
10:30	ヨガ 60 (宇都宮 愛) 10:30～11:30 NEW	ストレッチ & ボール体操 (奥野 智行) 10:30～11:15 NEW	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 10:30～11:30		ストレッチ & ボール体操 (奥野 智行) 10:30～11:15	はじめて エアロ 60 (善家 栄美子) 10:30～11:30 NEW	サーキット (松崎 純也) 10:30～11:30 NEW
11:30							
12:00							
13:30	ストレッチ (松崎) 13:30～13:50	ストレッチ (土居) 13:30～13:50	ストレッチ (代表) 13:30～13:50		ストレッチ (藤岡) 13:30～13:50	ストレッチ (土居) 13:30～13:50	ヨガ 60 (奥野 智行) 13:30～14:30 NEW
14:00	ZUMBA GOLD@45 & ストレッチ (MIZUE) 14:00～15:00	ダンベルファイト45 (土居 健太) 14:00～14:45 NEW	オリジナルエアロ 45 (初級) (松浦 波津子) 14:00～14:45 NEW		ヨガ 45 (奥野 智行) 14:00～14:45	ZUMBA@45 & ストレッチ (MIZUE) 14:00～15:00 NEW	
14:30							
15:00		ヨガ 60 (奥野 智行) 15:00～16:00 NEW	ピラティス (松浦 波津子) 15:00～16:00		ステップ 45 (藤岡 知彦) 15:00～15:45		
15:30	マッスル・コア45 (土居 健太) 15:15～16:00						
16:00							
16:30							
17:00							
17:30			キッズダンス スクール (MIZUE) 17:00～18:00				
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30～20:30		正道会館 空手スクール 少年・成人 (松下 真一郎) 19:00～20:30		ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30～20:30		
20:00		ZUMBA@45 & ストレッチ (MIZUE) 20:15～21:15 NEW					
20:30							
21:00	ハイパー・コア45 (松崎 純也) 20:45～21:30 NEW		ハイパー・コア45 (松崎 純也) 20:45～21:30 NEW		サーキット (藤岡 知彦) 20:45～21:45		
21:30							
22:00							

※ 黄色のスクールはスクール会員のみ受講可能となります。

入会したその日から楽しめるレッスンです。初めての方でも安心♪
月会費 5,400円(税込) で全てのレッスンが受講できます。



※プログラム変更・休講は随時掲示板にてお知らせ致します。※急な変更はホームページの「休講のお知らせ」にアップ致します。