



スタジオプログラム 宇和島店

2019年4月～2019年9月

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

【宇和島店】〒799-0024 愛媛県宇和島市伊吹町子イカリ石串1083-1
Tel. **0895-28-6140**
ご利用時間 平日/10:00～22:00 土曜/日曜/祝日/10:00～17:00
休 日 月 曜 日 (祝日を除く)

【宇和島店】〒797-0018 愛媛県西予市宇和島町下松葉362-1
Tel. **0894-62-4140**
※宇和島の休日は休業日

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | |
|-------|--|--|-------------|--|---|--|---|-----------------------------------|
| 10:00 | | | 休 館 日 | ストレッチ (土居) 10:05～10:20 | | ストレッチポール (奥野) 10:05～10:20 | | |
| 10:30 | ヨガ 60 (土居 香奈) 10:30～11:30 | ヨガ&ポール体操 (藤岡 知彦) 10:30～11:30 | | オリジナル エアロ60 (初級) (松浦 波津子) 10:30～11:30 NEW | ヨガ 60 (土居 香奈) 10:30～11:30 | ZUMBA@45 &ストレッチ (MIZUE) 10:30～11:30 NEW | マッスル・コア45 (土居 健太) 10:30～11:15 NEW | |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 13:30 | ストレッチ (藤岡) 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 (松崎) 13:30～13:50 | ストレッチ (奥野) 13:30～13:50 | ストレッチ (土居) 13:30～13:50 |
| 14:00 | サーキット (藤岡 知彦) 14:00～15:00 NEW | ZUMBA GOLD@45 &ストレッチ (MIZUE) 14:00～15:00 | | | フリースタイル ヨガ (松浦 波津子) 14:00～15:00 | ハワイアン フラ (鈴木 美幸) 14:00～15:00 | ピラティス (松浦 波津子) 14:00～15:00 NEW | ステップ 45 (藤岡 知彦) 14:00～14:45 |
| 14:30 | | | | | | | | |
| 15:00 | ストレッチポール (奥野 智行) 15:15～15:45 NEW | ステップ 30 (藤岡 知彦) 15:15～15:45 | | | マッスル・コア30 (土居 健太) 15:15～15:45 NEW | ハイパー・コア30 (松崎 純也) 15:15～15:45 NEW | オリジナル エアロ60 (松浦 波津子) 15:15～16:15 NEW | |
| 15:30 | | | | | | フラダンス スクール (鈴木 美幸) 16:00～17:00 | | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | |
| 17:30 | | 正道会館 空手スクール 少年・成人 (山本 陽一) 17:30～19:00 | | | | | | ※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。 |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | HIPHOP スクール (K@TO) 18:15～19:15 | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 19:30 | ヨガ 60 (土居 香奈) 19:30～20:30 | サーキット (藤岡 知彦) 19:30～20:30 | | | ZUMBA@45 &ストレッチ (MIZUE) 19:30～20:30 | フリースタイル ヨガ (松浦 波津子) 19:30～20:30 NEW | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | ダンベルファイト &ストレッチ (奥野 智行) 20:45～21:30 NEW | ストレッチポール (藤岡 知彦) 20:45～21:15 | | | ハイパー・コア45 (松崎 純也) 20:45～21:30 NEW | マッスル・コア45 (松崎 純也) 20:45～21:30 NEW | | |
| 21:30 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |

♥ 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 6,804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。