# 緊急スタジオプログラム　宇和店

2020年10月1日（木）～

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12:00 | 12:00 open | 12:00 open | 12:00 open | 休館日 | 12:00 open | 12:00 open | 12:00 open |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | ストレッチ（純也）<br>13:00～13:20 | ストレッチ（代表）<br>13:00～13:20 | ストレッチ（純也）<br>13:00～13:20 | | ストレッチ（土居）<br>13:00～13:20 | | |
| 13:30 | 初級ステップ45<br>（純　也）<br>13:30～14:15 | NEW<br>ピラティス<br>（宇都宮　愛）<br>13:30～14:30 | NEW<br>ヨ ガ ６０<br>（宇都宮　愛）<br>13:30～14:30 | | バレトン<br>（ＭＩＺＵＥ）<br>13:30～14:15 | ＺＵＭＢＡⓇ45<br>＆ストレッチ15<br>（ＭＩＺＵＥ）<br>13:30～14:30 | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | UBOUND30①<br>NEW（純　也）<br>14:30～15:00 | ストレッチ45<br>（代　表）<br>14:45～15:30 | ステップ45<br>（純　也）<br>14:45～15:30 | | マッスルコア45<br>（土居　健太）<br>14:30～15:15 | NEW<br>ジムボール＆ほぐし30<br>（ＭＩＺＵＥ）<br>14:45～15:15 | |
| 15:00 | UBOUND30②<br>NEW（純　也）<br>15:05～15:35 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | 予約制パーソナル<br>トレーニング<br>（土居　健太）<br>15:30～16:30 | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | キッズダンス<br>スクール<br>（ＭＩＺＵＥ）<br>17:15～18:15 | | 予約制パーソナル<br>トレーニング<br>（土居　健太）<br>16:45～17:45 | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | 予約制パーソナル<br>トレーニング<br>（土居　健太）<br>18:15～19:15 | | |
| 19:00 | | | 正道会館<br>空手スクール<br>少年・成人<br>（松下　真一郎）<br>19:00～20:30 | | | | |
| 19:30 | ハワイアン<br>フラ<br>（宇都宮　千寿子）<br>19:30～20:30 | ＺＵＭＢＡⓇ45<br>＆ストレッチ<br>（ＭＩＺＵＥ）<br>19:45～20:45 | | | ハワイアン<br>フラ<br>（宇都宮　千寿子）<br>19:30～20:30 | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | ステップ30<br>（純 也）<br>20:45～21:15 | | UBOUND30①<br>NEW（純　也）<br>20:45～21:15 | | マッスルコア45<br>（土居　健太）<br>20:45～21:30 | | |
| 21:30 | ボクササイズ30<br>NEW（純 也）<br>21:20～21:50 | | UBOUND30②<br>NEW（純　也）<br>21:20～21:50 | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |