緊急スタジオプログラム　宇和島店

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	休館日	12:00 open	12:00 open	12:00 open	12:00 open
12:30						NEW オキシジェノ45（松浦　波津子）12:30～13:15	NEW マッスルコア45（土居　健太）12:30～13:15
13:00	ストレッチ30（代表）NEW 13:00～13:30	ストレッチ20(土居) 13:00～13:20		ストレッチ20(代表) 13:00～13:20	ストレッチ20(代表) 13:00～13:20		
13:30		バレトン45（MIZUE）13:30～14:15		エアロ45(初級)（松浦　波津子）13:30～14:15	ヨ ガ 60（土居　香奈）13:30～14:30	ピラティス（松浦　波津子）13:30～14:30	ボクササイズ45（純　也）13:30～14:15
14:00	ヨ ガ 60（土居　香奈）13:45～14:45						
14:30		ZUMBA®45 &ストレッチ15（MIZUE）14:30～15:30		オキシジェノ45（松浦　波津子）14:30～15:15	ステップ30（純　也）14:45～15:15	オリジナル エアロ45（松浦　波津子）14:45～15:30	NEW UBOUND45（純　也）14:30～15:15
15:00	ハワイアン フラ（宇都宮　千寿子）15:00～16:00						
15:30		腹筋トレ30 NEW（土居　健太）15:45～16:15		マッスルコア30（土居　健太）15:30～16:00	UBOUND30（純　也）15:30～16:00		
16:00							
16:30	予約制パーソナル トレーニング（土居　健太）16:30～17:30	予約制パーソナル トレーニング（土居　健太）16:20～17:20		予約制パーソナル トレーニング（土居　健太）16:30～17:30			
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					
18:00							
18:30	予約制パーソナル トレーニング（土居　健太）18:30～19:30			予約制パーソナル トレーニング（土居　健太）18:15～19:15			
19:00							
19:30		ヨ ガ 60（土居　香奈）19:30～20:30		ZUMBA®45 &ストレッチ15（MIZUE）19:30～20:30	UBOUND60（純　也）19:30～20:30		
20:00	マッスルコア45（土居　健太）19:45～20:30						
20:30							
21:00	ストレッチ30（代表）20:40～21:10	UBOUND45（純　也）20:45～21:30		マッスルコア45（土居　健太）20:45～21:30	NEW ボクササイズ45（純　也）20:45～21:30		
21:30							
22:00							