

緊急スタジオプログラム 宇和島店

2020年9月1日(火)～

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
11:30				休 館 日					
	12:00	12:00 open	12:00 open		12:00 open	12:00 open	12:00 open	12:00 open	
12:30									
13:00									
	13:30	 ヨガ60 (土居 香奈) 13:15~14:15	 パレトン45 (MIZUE) 13:15~14:00			 エアロ45(初級) (松浦 波津子) 13:15~14:00	 ヨガ60 (土居 香奈) 13:15~14:15	ピラティス (松浦 波津子) 13:15~14:15	マッスルコア45 (土居 健太) 13:15~14:00
14:00									
	14:30	 ストレッチ20(代表) 14:30~14:50	 ZUMBA@45 &ストレッチ15 (MIZUE) 14:15~15:15			オキシジェノ45 (松浦 波津子) 14:15~15:00	ステップ45 (純也) 14:30~15:15	オリジナル エアロ45 (松浦 波津子) 14:30~15:15	ボクササイズ45 (純也) 14:15~15:00
15:00		 ハワイアン フラ (宇都宮千壽子) 15:00~16:00	ステップ30 (純也) 15:30~16:00						
	15:30					 ストレッチ45 (代表) 15:15~16:00	UBOUND30 (純也) 15:30~16:00		予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 15:15~16:15
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) 16:15~17:15			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 ストレッチ(代表)		
17:00		予約制パーソナル ストレッチ(代表)				予約制パーソナル ストレッチ(代表)	予約制パーソナル ストレッチ(代表)		
	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								
19:00									
	19:30	マッスルコア45 (土居 健太) 19:15~20:00	 ヨガ60 (土居 香奈) 19:15~20:15			ZUMBA@45 &ストレッチ15 (MIZUE) 19:15~20:15	UBOUND45 (純也) 19:15~20:00		
20:00									
	20:30	 ストレッチ30 (代表) 20:15~20:45	UBOUND45 (純也) 20:30~21:15			マッスルコア45 (土居 健太) 20:30~21:15	ステップ45 (純也) 20:15~21:00		
21:00									
	21:30								
22:00									