

緊急スタジオプログラム 宇和店

2021年12月1日(水)～

	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	NEW ウェーブストレッチ (藤代) 13:00～13:20		ストレッチ30 (純也) 13:00～13:30			ウェーブストレッチ (代表) 13:30～14:00	バレトン (MIZUE) 13:15～14:00	
13:30	NEW かたんステップ (純也) 13:30～14:15	ウェーブストレッチ (藤代) 13:30～13:50	マッスルコア45 (純也) 13:40～14:25					
14:00		NEW EARTH(アース) (代表) 14:00～14:45				EARTH(アース) (代表) 14:15～15:00	ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 14:10～15:10	
14:30	KIMAX30 (純也) 14:25～14:55		ステップ30 (純也) 14:35～15:05					
15:00	UBOUND30(初級) (純也) 15:05～15:35	パーソナルストレッチ (代表)						
15:30		パーソナルストレッチ (代表)				パーソナルストレッチ (代表)	ジムボール&ウェーブストレッチ (MIZUE) 15:20～15:50	
16:00						パーソナルストレッチ (代表)		
16:30						パーソナルストレッチ (代表)		
17:00								
17:30			キッズダンス スクール (MIZUE) 17:15～18:15					
18:00								KIMAXは定員 12名
18:30								UBOUND は定員 13名
19:00								1ヶ月前から予約制(200円) レッスン15分前からは無料
19:30			正道会館 空手スクール 少年・成人 (松下 真一郎)		ランニング教室	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30～20:30	ランニング教室は (19:30～20:30) 雨天、悪天候時は中止となります。	
20:00	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30～20:30	ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 19:45～20:45	19:00～20:30					
20:30								
21:00	KIMAX45 (純也) 20:40～21:25	EARTH(アース) (代表) 21:00～21:40	UBOUND45 (純也) 20:40～21:25			リズムジャンプ (石山 智也) 20:45～21:30		パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)
21:30			腹筋20 (純也) 21:30～21:50					
22:00								