

# 緊急スタジオプログラム 宇和店

2021年7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30 (純也) 13:00~13:30	ヨガ60 (宇都宮 愛) 13:00~14:00	ストレッチ30 (純也) 13:00~13:30		ストレッチ30 (代表) 13:00~13:30			
13:30		かんたんステップ (純也) 13:45~14:30				マッスルコア45 (純也) 13:45~14:30	パレトン (MIZUE) 13:45~14:30	ZUMBA@45 &ストレッチ (MIZUE) 13:30~14:30	
14:00			ピラティス45 (宇都宮 愛) 14:15~15:00						
14:30		UBOUND30(初級) (純也) 14:45~15:15		ステップ30 (純也) 14:45~15:15			ストレッチ (代表) 14:45~15:30	ジムボール&ほぐし30 (MIZUE) 14:45~15:15	
15:00									
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)		
16:00									
16:30			パーソナルストレッチ (代表)				パーソナルストレッチ (代表)		
17:00									
17:30			パーソナルストレッチ (代表)	キッズダンス スクール (MIZUE) 17:15~18:15			パーソナルストレッチ (代表)		
18:00			パーソナルストレッチ (代表)				パーソナルストレッチ (代表)		
18:30								<b>UBOUND は定員 13名様</b>	
19:00								<b>1ヶ月前から予約制(200円) レッスン15分前からは無料</b>	
19:30		ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30	ランニング教室	正道会館 空手スクール 少年・成人 (松下 真一郎) 19:00~20:30		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							ZUMBA@45 &ストレッチ (MIZUE) 19:45~20:45		
20:30									
21:00		ステップ30 (純也) 20:45~21:15		UBOUND30 (純也) 20:45~21:15			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		ボクササイズ30 (純也) 21:20~21:50		腹筋トレ30 (純也) 21:20~21:50					
22:00									