

緊急スタジオプログラム 宇和島店

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	12:00 open	12:00 open	12:00 open
12:30							
13:00	ストレッチ30 (代表) 13:00~13:30	ストレッチ20(純也) 13:00~13:20		ストレッチ20(代表) 13:00~13:20	ストレッチ20(純也) 13:00~13:20	オキシジェノ45 (松浦 波津子) 12:30~13:15	マッスルコア45 (純也) 12:30~13:15
13:30							
14:00	ヨガ 60 (土居 香奈) 13:45~14:45	パレトン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) 13:30~14:15	KIMAX30 (純也) 13:30~14:00
14:30							UBOUND45 (純也) 14:15~15:00
15:00	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 15:00~16:00	ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 14:30~15:30		オキシジェノ45 (松浦 波津子) 14:25~15:10	マッスルコア30 (純也) 14:45~15:15	オリジナル エアロ45 (松浦 波津子) 14:30~15:15	
15:30		腹筋トレ30 (純也) 15:40~16:10		パーソナルストレッチ (代表)	UBOUND30 (純也) 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)			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)			パーソナルストレッチ (代表)			
18:00		正道会館 空手スクール 少年・成人 (山本 陽一) 17:30~19:00		パーソナルストレッチ (代表)			
18:30						KIMAX は定員 12名様	
19:00						UBOUND は定員 20名様	
19:30	パーソナルストレッチ (代表)					1ヶ月前から予約制(200円) レッスン15分前からは無料	
20:00		ヨガ 45 (土居 香奈) 19:30~20:15		ZUMBA®45 &ストレッチ15 (MIZUE) 19:30~20:30	UBOUND60 (純也) 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。	
20:30	パーソナルストレッチ (代表)						
21:00		UBOUND45 (純也) 20:45~21:30			腹筋トレ30 (純也) 20:40~21:10	パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)	
21:30	パーソナルストレッチ (代表)						
22:00							