

# 緊急スタジオプログラム 宇和店

2021年9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	ストレッチ20 13:00~13:20	ヨガ60 (宇都宮 愛) 13:00~14:00	ストレッチ30 (純也) 13:00~13:30			リングストレッチ (代表) 13:00~13:30		
13:30	かんたんステップ (純也) 13:30~14:15				マッスルコア45 (純也) 13:40~14:25			ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 13:30~14:30
14:00						バレトン (MIZUE) 13:45~14:30		
14:30	KIMAX30 (純也) 14:25~14:55	ピラティス45 (宇都宮 愛) 14:15~15:00	ステップ30 (純也) 14:35~15:05					
15:00	UBOUND30(初級) (純也) 15:05~15:35					EARTH(アース) (代表) 14:45~15:30	ジムボール&ほぐし30 (MIZUE) 14:45~15:15	
15:30		パーソナルストレッチ (代表)				<b>NEW</b>		
16:00		パーソナルストレッチ (代表)				パーソナルストレッチ (代表)		
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								<b>KIMAXは定員 12名</b>
18:30								<b>UBOUND は定員 13名</b>
19:00								<b>1ヶ月前から予約制(200円)</b> <b>レッスン15分前からは無料</b>
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			
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			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。	
20:30								
21:00	ボクササイズ (純也) 20:45~21:15	EARTH(アース) (代表) 21:00~21:30	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	KIMAX30 (純也) 21:20~21:50	<b>NEW</b>	腹筋20(純也) 21:30~21:50					
22:00								