

緊急スタジオプログラム 宇和店

2022年8月1日(月)～

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | |
|-------|--|--|--|-------------|-----|--|---|-------------------------------|
| 10:00 | | | | 休 館 日 | | | | |
| 10:30 | モーニングストレッチ (藤代 風香) 10:30~11:00 | ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代 表) 10:30~11:15 | モーニングストレッチ (藤代 風香) 10:30~11:00 | | | モーニングストレッチ (藤代 風香) 10:30~11:00 | | |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | 12:00 open | 12:00 open |
| 12:30 | | | | | | | | |
| 13:00 | ストレッチ(藤代) 13:00~13:20 | | ストレッチ(純也) 13:00~13:20 | | | ストレッチ(代表) 13:00~13:20 | | |
| 13:30 | メガダンス45 (純也) 13:30~14:15 | ヨガ60 (宇都宮 愛) 13:30~14:30 | マッスルコア45 (純也) 13:30~14:15 | | | かんたんステップ (藤代 風香) 13:30~14:00 | バレトン (MIZUE) 13:15~14:00 | |
| 14:00 | | | | | | | | |
| 14:30 | KIMAX30 (純也) 14:25~14:55 | | ステップ30 (純也) 14:25~14:55 | | | ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代 表) 14:15~15:00 | ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 14:10~15:10 | |
| 15:00 | UBOUND30(初級) (純也) 15:05~15:35 | ピラティス45 (宇都宮 愛) 14:45~15:30 | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | パーソナルストレッチ (代 表) | シムホール&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) | | | | 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 | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | 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 | ランニング教室 | ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 19:30~20:30 | | | ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30 | | |
| 20:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | メガダンス60 (純也) 20:40~21:40 | ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代 表) 20:40~21:25 | UBOUND30 (純也) 20:40~21:10 | | | 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) 21:15~21:45 | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |