緊急スタジオプログラム　宇和店

2022年1月5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	ウェーブストレッチ（藤代） 13:00～13:20		ストレッチ30 （藤代　風香） 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	かんたんステップ （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） 13:40～14:25				
14:00					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	ピラティス45 （宇都宮　愛） 14:45～15:30				ジムボール&ウェーブストレッチ （ＭＩＺＵＥ） 15:20～15:50	
15:30					パーソナルストレッチ （代　表）		
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			キッズダンス スクール （ＭＩＺＵＥ） 17:15～18:15			KIMAXは定員　12名 UBOUND　は定員　13名 1ヶ月前から予約制（２００円） レッスン１５分前からは無料	
17:30							
18:00							
18:30							
19:00			正道会館 空手スクール 少年・成人 （松下　真一郎） 19:00～20:30 ランニング教室				
19:30	ハワイアン フラ （宇都宮　千寿子） 19:30～20:30				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	KIMAX４５ （純　也） 20:40～21:25		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）	
21:00		ユニバーサル・ヨガ EARTH(アース) （代　表） 21:00～21:40					
21:30			腹筋20（純也） 21:30～21:50				
22:00							