緊急スタジオプログラム　宇和島店

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	12:00 open	12:00 open	12:00 open
12:30						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
13:00	ウェーブストレッチ （代　表） 13:00～13:30	ストレッチ20(純也) 13:00～13:20		ウェーブストレッチ （代　表） 13:00～13:30	ストレッチ20(純也) 13:00～13:20		
13:30		バレトン45 （MIZUE） 13:30～14:15		EARTH（アース） （代　表） 13:30～14:00	ヨ　ガ　60 （土居　香奈） 13:30～14:30	ピラティス （松浦　波津子） 13:25～14:10	KIMAX30 （純　也） 13:25～13:55
14:00	ヨ　ガ　60 （土居　香奈） 13:45～14:45			オキシジェノ45 （松浦　波津子） 14:15～15:00			UBOUND45 （純　也） 14:05～14:50
14:30		ZUMBA®45 &ストレッチ （MIZUE） 14:25～15:25			マッスルコア45 （純　也） 14:40～15:25 NEW	オリジナル エアロ45 （松浦　波津子） 14:20～15:05	
15:00	ハワイアン フラ （宇都宮　千寿子） 15:00～16:00			エアロ45（初級） （松浦　波津子） 15:10～15:55			
15:30		腹筋トレ30 （純　也） 15:35～16:05					
16:00							
16:30	VRストレッチ 16:30～16:50	VRストレッチ 16:30～16:50					
17:00	VRストレッチ 16:50～17:10	VRストレッチ 16:50～17:10		VRストレッチ 17:00～17:20	VRストレッチ 17:00～17:20	KIMAX　は定員　12名様 UBOUND　は定員　20名様 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		正道会館 空手スクール 少年・成人 （山本　陽一） 17:30～19:00		VRストレッチ 17:20～17:40	VRストレッチ 17:20～17:40		
18:00				VRストレッチ 17:40～18:00	VRストレッチ 17:40～18:00		
18:30							
19:00							
19:30	EARTH（アース） （代　表） 19:45～20:30	ヨ　ガ　45 （土居　香奈） 19:30～20:15 ランニング教室		ZUMBA®45& ウェーブストレッチ （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。	
20:00							
20:30		UBOUND45 （純　也） 20:40～21:25			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）	
21:00							
21:30							
22:00							