

緊急スタジオプログラム 宇和島店

2022年4月1日(金)～

	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	ヨガ 60 (土居 香奈) 10:30~11:30	VRストレッチ 10:30~10:50 VRストレッチ 10:50~11:10		ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:15	ウェーブストレッチ & ヨガ60 (土居 香奈) 10:30~11:30			
11:00								
11:30								
12:00							12:00 open	12:00 open
12:30								
13:00	ウェーブストレッチ (代表) 13:00~13:45	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	オキシジェノ45 (松浦 波津子) 12:30~13:15	マッスルコア30 (純也) 12:30~13:00
13:30		バレト45 (MIZUE) 13:30~14:15			EARTH(アース) (代表) 13:35~14:05	メガダンス45 (純也) 13:30~14:15	ピラティス (松浦 波津子) 13:25~14:10	KIMAX30 (純也) 13:10~13:40
14:00	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 14:00~14:45				オキシジェノ45 (松浦 波津子) 14:15~15:00	ステップ30 (純也) 14:25~14:55	ピラティス (松浦 波津子) 14:20~15:05	メガダンス30 (純也) 13:50~14:20
14:30		ZUMBA®45 & ストレッチ (MIZUE) 14:25~15:25						
15:00	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 15:00~16:00	腹筋トレ30 (純也) 15:35~16:05			ピラティス (松浦 波津子) 15:10~15:55	マッスルコア30 (純也) 15:05~15:35		UBOUND45 (純也) 14:30~15:15
15:30								
16:00								
16:30	VRストレッチ 16:30~16:50 VRストレッチ 16:50~17:10	VRストレッチ 16:30~16:50 VRストレッチ 16:50~17:10			VRストレッチ 16:30~16:50 VRストレッチ 16:50~17:10	VRストレッチ 16:30~16:50 VRストレッチ 16:50~17:10		
17:00								
17:30		正道会館 空手スクール 少年・成人 (山本 陽一) 17:30~19:00						
18:00								
18:30								
19:00								
19:30	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 19:30~20:30	ヨガ 45 (土居 香奈) 19:30~20:15			ZUMBA®45& ウェーブストレッチ (MIZUE) 19:30~20:30	エレメント15(純也) 19:30~19:45 メガダンス45 (純也) 19:45~20:30		
20:00								
20:30		UBOUND45 (純也) 20:30~21:15						
21:00					UBOUND45 (純也) 20:40~21:25			
21:30					腹筋トレ20(純也) 21:25~21:45			
22:00								

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

パーソナルストレッチは
 予約制(30分1,000円)