緊急スタジオプログラム　宇和店

2022年6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
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	休館日	モーニングストレッチ（藤代　風香）10:30～11:00		
12:00						12:00 open	12:00 open
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	KIMAX30（純　也）14:25～14:55	ピラティス45（宇都宮　愛）14:45～15:30	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	
15:30	UBOUND30(初級)（純　也）15:05～15:35				パーソナルストレッチ（代　表）	ジムボール&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）		
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 サーキット				
19:30	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）19:30～20:30			ハワイアンフラ（宇都宮　千寿子）19:30～20:30		
20:40	UBOUND30（純　也）20:40～21:10	ユニバーサルヨガ EARTH(アース)（代　表）20:40～21:25	メガダンス60（純　也）20:40～21:40		リズムジャンプ（石山　智也）20:45～21:30		
21:15	KIMAX30（純　也）21:15～21:45						

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

サーキット　は定員なし

サーキットの時間帯はマシンエリアを利用します。ご了承下さい。

パーソナルストレッチは予約制(30分1,000円)