

緊急スタジオプログラム 宇和島店

2022年2月1日(火)～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
10:30	🍀 ヨガ 60 (土居 香奈) 10:30~11:30	🍀 モーニングストレッチ (純也) 10:30~11:15		🍀 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:15	🍀 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45 (純也) 12:30~13:15
13:30	🍀 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 14:00~14:45	🍀 パレト45 (MIZUE) 13:30~14:15		🍀 EARTH(アース) (代表) 13:30~14:00	🍀 かんたんステップ (純也) 13:30~14:15	🍀 ピラティス (松浦 波津子) 13:25~14:10	🍀 KIMAX30 (純也) 13:25~13:55
14:00							
14:30	🍀 ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 15:00~16:00	🍀 ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 14:25~15:25		🍀 オキシジェノ45 (松浦 波津子) 14:15~15:00	🍀 マッスルコア45 (純也) 14:30~15:15	🍀 オリジナル エアロ45 (松浦 波津子) 14:20~15:05	🍀 UBOUND45 (純也) 14:05~14:50
15:00		🍀 腹筋トレ30 (純也) 15:35~16:05		🍀 エアロ45(初級) (松浦 波津子) 15:10~15:55			
15:30							
16:00							
16:30	VRストレッチ 16:30~16:50	VRストレッチ 16:30~16:50		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 16:50~17:10	VRストレッチ 16:50~17:10		
17:30							
18:00		🍀 正道会館 空手スクール 少年・成人 (山本 陽一) 17:30~19:00					
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	🍀 UBOUND60 (純也) 19:30~20:30		
20:00							
20:30		🍀 UBOUND45 (純也) 20:30~21:15			🍀 腹筋トレ30 (純也) 20:40~21:10		
21:00						🍀 パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)	
21:30							
22:00							