

緊急スタジオプログラム 宇和島店

2023年2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	
10:00			休 館 日					
10:30	📍 ヨガ75 (土居 香奈)	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)	📍 ヨガ60 (土居 香奈)			
11:00	10:30~11:45			10:30~11:30	10:30~11:30			
11:30								
12:00							12:00 open	12:00 open
12:30								
13:00	📍	📍		📍	📍	📍	📍 オキシジェノ45 (松浦 波津子)	📍 マッスルコア30 (純 也)
13:30	📍 ストレッチ (代 表)	📍 ストレッチ20(純也)		📍 ストレッチ (代 表)	📍 ストレッチ20(純也)	📍 ストレッチ20(純也)	12:30~13:15	13:00~13:30
13:30	13:00~13:45	📍 パレトン45 (MIZUE)		13:00~13:30	📍 EARTH(アース) (代 表)	📍 メガダンス45 (純也)	📍 ピラティス (松浦 波津子)	📍 メガダンス45 (純也)
14:00	📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代 表)	13:30~14:15		📍 EARTH(アース) (代 表)	13:35~14:05	13:30~14:15	13:25~14:10	13:40~14:25
14:30	14:00~14:45	📍 ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE)		📍 オキシジェノ45 (松浦 波津子)	📍 ステップ30 (純 也)	📍 フローヨガ (松浦 波津子)	14:20~15:05	📍 UBOUND45 (純 也)
15:00	📍 ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子)	14:25~15:25		14:15~15:00	14:25~14:55	📍 マッスルコア30 (純 也)		14:35~15:20
15:30	15:00~16:00	📍 腹筋トレ30 (純 也)		📍 陰ヨガ (松浦 波津子)	15:10~15:55	15:00~15:30		
16:00		15:35~16:05						
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)						
18:30		17:30~19:00						
19:00								
19:30	📍	📍 ヨガ 45 (土居 香奈)			📍 ZUMBA®45& ウェーブストレッチ (MIZUE)	📍 メガダンス45 (純 也)	📍 UBOUND は定員 20名様	
20:00	📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代 表)	19:30~20:15			19:30~20:30	19:30~20:15	1ヶ月前から予約制(200円) レッスン15分前からは無料	
20:30	19:45~20:30	📍 UBOUND45 (純 也)				📍 UBOUND45 (純 也)	パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)	
21:00		20:30~21:15				20:25~21:10		
21:30								
22:00								