

緊急スタジオプログラム 宇和店

2023年10月1日(日)～

	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	VRストレッチ 10:30~10:50	VRストレッチ 10:30~10:50	モーニングストレッチ (純也) 10:30~11:00		モーニングストレッチ (代表) 10:30~11:00			
11:00			かんたんステップ30 (純也) 11:00~11:30		青竹エクササイズ30 (代表) 11:00~11:30			
11:30								
12:00							12:00 open	12:00 open
12:30								
13:00	ストレッチ(純也) 13:00~13:20		ストレッチ(純也) 13:00~13:20		ストレッチ (代表) 13:00~13:30			
13:30	かんたんエアロ45 (善家) 13:30~14:15	ヨガ60 (嶋本 愛) 13:30~14:30	マッスルコア45 (純也) 13:30~14:15		青竹エクササイズ30 (代表) 13:30~14:00	バレトン (MIZUE) 13:15~14:00		
14:00					ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 14:10~14:55	ZUMBA@45 &ストレッチ (MIZUE) 14:10~15:10		
14:30	メガダンス30 (純也) 14:25~14:55	ピラティス45 (嶋本 愛) 14:40~15:25	かんたんエアロ30 (純也) 14:25~14:55					
15:00	UBOUND30 (純也) 15:00~15:30		ステップ30 (純也) 15:00~15:30					
15:30					パーソナルストレッチ (代表)	ジムホール&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)			
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		パーソナルストレッチ (代表)			
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					
17:30								
18:00								KIMAX は定員 12名
18:30								UBOUND は定員 13名
19:00			正道会館 空手スクール 少年・成人 (松下 真一郎) 18:30~20:00					1ヶ月前から予約制(200円) レッスン15分前からは無料
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						パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)
20:00			メガダンス45 (純也) 20:05~20:50		ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30			
20:30								
21:00	ファイドウ30 (純也) 20:40~21:10	マッスルコア30 (純也) 20:40~21:10			ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 20:40~21:25			
21:30	KIMAX30 (純也) 21:15~21:45	ステップ30 (純也) 21:15~21:45	UBOUND45 (純也) 21:00~21:45					
22:00								