

緊急スタジオプログラム 宇和島店

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	📍 ヨガ75 (土居 香奈) 10:30~11:45	📍 モーニングストレッチ 10:30~11:00 📍 青竹エクササイズ30 (代表) 11:00~11:30		📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:30	📍 ヨガ60 (土居 香奈) 10:30~11:30			
12:00						12:00 open	12:00 open	
12:30							📍 マッスルコア30 (純也) 12:30~13:00	
13:00	📍 ストレッチ (代表) 13:00~13:30	📍 ストレッチ20(代表) 13:00~13:20		📍 ストレッチ20(代表) 13:00~13:20	📍 ストレッチ20(純也) 13:00~13:20	📍 ストレッチ (代表) 13:00~13:30		
13:30		📍 パレトン45 (MIZUE) 13:30~14:15			📍 ヨガ60 (嶋本 愛) 13:30~14:30	📍 メガダンス45 (純也) 13:30~14:15	📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 13:40~14:25	📍 メガダンス45 (純也) 13:10~13:55
14:00	📍 アロマヨガ60 (Yumi) 13:45~14:45					📍 ステップ30 (純也) 14:25~14:55	📍 青竹エクササイズ30 (代表) 14:35~15:05	📍 UBOUND45 (純也) 14:05~14:50
14:30		📍 ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 14:25~15:25			📍 ピラティス45 (嶋本 愛) 14:40~15:25	📍 マッスルコア30 (純也) 15:00~15:30		📍 ファイドウ30 (純也) 15:00~15:30
15:00	📍 ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 15:00~16:00							
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								
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		📍 ヨガ60 (土居 香奈) 19:15~20:15			📍 ZUMBA®45& ウェーブストレッチ (MIZUE) 19:30~20:30	📍 ファイドウ30 (純也) 19:15~19:45	📍 UBOUND は定員 20名様	
20:00	📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 19:45~20:45					📍 メガダンス45 (純也) 19:55~20:40	📍 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		📍 青竹エクササイズ30 (代表) 20:30~21:00					📍 パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)	
21:00						📍 UBOUND45 (純也) 20:50~21:35		
21:30								
22:00								