

緊急スタジオプログラム 宇和島店

2023年3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								
11:00	ヨガ75 (土居 香奈) 10:30~11:45	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) 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								
13:00								
13:30	ストレッチ (代 表) 13:00~13:45	ストレッチ20(純也) 13:00~13:20			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30 (純 也) 13:00~13:30
14:00					EARTH(アース) (代 表) 13:35~14:05	メガダンス45 (純也) 13:30~14:15	ピラティス (松浦 波津子) 13:25~14:10	
14:30	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						メガダンス45 (純也) 13:40~14:25
15:00						ステップ30 (純 也) 14:25~14:55	フローヨガ (松浦 波津子) 14:20~15:05	UBOUND45 (純 也) 14:35~15:20
15:30		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30 (純 也) 15:00~15:30		
16:00	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 15:00~16:00	腹筋トレ30 (純 也) 15:35~16:05			陰ヨガ (松浦 波津子) 15:10~15:55			
16:30								
17:00	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		
17:30								
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								
20:00	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代 表) 19:45~20:30	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	メガダンス45 (純 也) 19:30~20:15	UBOUND は定員 20名様 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		UBOUND45 (純 也) 20:30~21:15				UBOUND45 (純 也) 20:25~21:10	パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)	
21:00								
21:30								
22:00								