緊急スタジオプログラム　宇和店

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
10:30	モーニングストレッチ （藤代　風香） 10:30～11:00	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) （代　表） 10:30～11:15	モーニングストレッチ （藤代　風香） 10:30～11:00	休館日	ストレッチ30＆ かんたんステップ30 （藤代　風香） 10:30～11:30		
12:00						12:00 open	12:00 open
13:00	ストレッチ（藤代） 13:00～13:20		ストレッチ（純也） 13:00～13:20				
13:30	メガダンス45 （純　也） 13:30～14:15	ヨ　ガ　６０ （宇都宮　愛） 13:30～14:30	マッスルコア４５ （純　也） 13:30～14:15		ストレッチ （代　表） 13:15～14:00	バレトン （ＭＩＺＵＥ） 13:15～14:00	
14:30	KIMAX30 （純　也） 14:25～14:55	ピラティス45 （宇都宮　愛） 14:45～15:30	ステップ30 （純　也） 14:25～14:55		ユニバーサルヨガ EARTH(アース) （代　表） 14:15～15:00	ＺＵＭＢＡⓇ45 ＆ストレッチ （ＭＩＺＵＥ） 14:10～15:10	
15:30	UBOUND30(初級) （純　也） 15:00～15:30	パーソナルストレッチ （代　表）			パーソナルストレッチ （代　表）	ジムボール&ウェーブストレッチ （ＭＩＺＵＥ） 15:20～15:50	
16:30		パーソナルストレッチ （代　表）			パーソナルストレッチ （代　表）		
17:30			正道会館 空手スクール 少年・成人 （松下　真一郎） 18:30～20:00			KIMAX　は定員　12名 UBOUND　は定員　13名 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） 20:00～21:00	UBOUND45 （純　也） 20:10～20:55		ハワイアン フラ （宇都宮　千寿子） 19:30～20:30	パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)	
21:00	メガダンス60 （純　也） 20:40～21:40		KIMAX30 （純　也） 21:00～21:30		ユニバーサルヨガ EARTH(アース) （代　表） 20:40～21:30		