

緊急スタジオプログラム 宇和島店

2023年5月1日(月)～

	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			📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表)	📍 ヨガ60 (土居 香奈)		
11:00		VRストレッチ 10:50~11:10						
11:30	10:30~11:45				10:30~11:30	10:30~11:30		
12:00							12:00 open	12:00 open
12:30								
13:00	📍	📍			📍	📍	📍 オキシジェノ45 (松浦 波津子)	
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)	12:30~13:15	📍 マッスルコア30 (純也)
13:30	13:00~13:45	13:00~13:20			13:00~13:30	13:00~13:20		13:00~13:30
14:00	📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表)	📍 パレト45 (MIZUE)			📍 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	14:00~14:45	13:30~14:15			13:35~14:05	13:30~14:15	13:25~14:10	13:35~14:20
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)	📍 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	14:20~14:50	14:20~15:05	14:25~15:10
15:30	15:00~16:00				📍 陰ヨガ (松浦 波津子)	📍 マッスルコア30 (純也)		📍 ファイドウ30 (純也)
16:00					15:10~15:55	14:55~15:25		15:15~15:45
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						📍 ファイドウ(エレメント) 19:00~19:20		
19:30	📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表)	📍 ヨガ 45 (土居 香奈)			📍 ZUMBA®45& ウェーブストレッチ (MIZUE)	📍 ファイドウ30 (純也)	📍 UBOUND は定員 20名様	
20:00	19:45~20:30	19:30~20:15			19:30~20:30	📍 メガダンス45 (純也)	1ヶ月前から予約制(200円)	
20:30		📍 UBOUND45 (純也)				20:05~20:50	📍 レッスン15分前からは無料	
21:00		20:25~21:10			📍 UBOUND45 (純也)	パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)		
21:30					20:55~21:40			
22:00								