

緊急スタジオプログラム 宇和島店

2023年6月1日(木)～

	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 VRストレッチ 10:50~11:10		ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表)	ヨガ60 (土居 香奈)			
11:00	10:30~11:45			10:30~11:30	10:30~11:30			
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)	ストレッチ20(純也) 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)	
13:30	13:00~13:45	パレト45 (MIZUE)			NEW ヨガ60 (嶋本 愛)	メガダンス45 (純也)	13:00~13:30	メガダンス45 (純也) 13:10~13:55
14:00	アロマヨガ45 (Yumi)	13:30~14:15			13:30~14:30	13:30~14:15	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表)	
14:30	NEW 14:00~14:45	ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE)				ステップ30 (純也)	13:40~14:25	UBOUND45 (純也) 14:05~14:50
15:00	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子)	14:25~15:25			NEW ピラティス45 (嶋本 愛)	14:25~14:55	NEW かんたんエアロ45 (純也)	
15:30	15:00~16:00				14:40~15:25	マッスルコア30 (純也)	14:35~15:20	ファイドウ30 (純也) 15:00~15:30
16:00								
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								
19:30		ヨガ60 (土居 香奈)						
20:00	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表)	19:15~20:15			ZUMBA®45& ウェーブストレッチ (MIZUE)	ファイドウ30 (純也)	19:15~19:45	UBOUND は定員 20名様
20:30	19:45~20:30	UBOUND45 (純也)			19:30~20:30	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
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		ファイドウ30 (純也)				20:50~21:35		
22:00		21:20~21:50						