

緊急スタジオプログラム 宇和店

2023年9月1日(金)～

		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	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) 10:30~11:30	モーニングストレッチ (藤代 風香) 10:30~11:00	ストレッチ30&かんたんステップ30 (藤代 風香) 10:30~11:30				
11:00								
11:30								
12:00							12:00 open	12:00 open
12:30								
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	かんたんエアロ45 (善 家) 13:30~14:15	ヨガ60 (嶋本 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		
14:00				ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 14:10~14:55		ZUMBA@45 & ストレッチ (MIZUE) 14:10~15:10		
14:30	メガダンス30 (純也) 14:25~14:55	ピラティス45 (嶋本 愛) 14:40~15:25	かんたんエアロ30 (純也) 14:25~14:55					
15:00	UBOUND45 (純也) 15:00~15:30		ステップ30 (純也) 15:00~15:30					
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)	パーソナルストレッチ (代表)	パーソナルストレッチ (代表)
16:00		パーソナルストレッチ (代表)						
16:30		パーソナルストレッチ (代表)						
17:00								
17:30								
18:00								KIMAX は定員 12名
18:30								UBOUND は定員 13名
19:00				正道会館 空手スクール 少年・成人 (松下 真一郎) 18:30~20:00				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) 19:30~20:30						パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)
20:00				メガダンス45 (純也) 20:05~20:50		ハワイアンフラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30		
20:30								
21:00	ファイドゥ30 (純也) 20:40~21:10	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 20:40~21:25						
21:30	KIMAX30 (純也) 21:15~21:45			UBOUND45 (純也) 21:00~21:45				
22:00								