

# 緊急スタジオプログラム 宇和島店

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	📍 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	📍 パレトン45 (MIZUE)		📍 ヨガ60 (嶋本 愛)	📍 メガダンス45 (純 也)	13:00~13:30	📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) 📍 (代 表)
14:00	📍 アロマヨガ45 (Yumi)	13:30~14:15		13:30~14:30	13:30~14:15	13:40~14:25	📍 メガダンス45 (純 也) 13:10~13:55
14:30	14:00~14:45	📍 ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE)					📍 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		📍 ピラティス45 (嶋本 愛)		📍 ステップ30 (純 也)	📍 かんたんエアロ45 (純 也)
15:30	15:00~16:00			14:40~15:25		14:25~14:55	14:35~15:20
16:00						📍 マッスルコア30 (純 也)	📍 ファイドウ30 (純 也)
16:30	VRストレッチ 16:30~16:50	VRストレッチ 16:30~16:50				15:00~15:30	15:00~15:30
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 16:30~16:50	VRストレッチ 16:30~16:50	
17:30					VRストレッチ 16:50~17:10	VRストレッチ 16:50~17:10	
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)				📍 ファイドウ30 (純 也)	📍 UBOUND は定員 20名様
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)	19:15~19:45	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	19:45~20:45	📍 UBOUND45 (純 也)			19:30~20:30	📍 メガダンス45 (純 也)	
21:00		20:25~21:10			19:55~20:40	パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)	
21:30					📍 UBOUND45 (純 也)		
22:00					20:50~21:35		