

# スタジオプログラム 宇和店

2024年8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	VRストレッチ 10:30~10:50	VRストレッチ 10:30~10:50	モーニングストレッチ (純也) 10:30~11:00			ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:10 足裏エクササイズ20 11:10~11:30		
11:00	VRストレッチ 10:50~11:10	VR かわりダネ レッスン 10:50~11:30	かんたんステップ30 (純也) 11:00~11:30					
11:30	VRストレッチ 11:10~11:30							
12:00							12:00 open	12:00 open
12:30								
13:00	VRストレッチ 13:00~13:20		ストレッチ(純也) 13:00~13:20			ストレッチ (代表) 13:00~13:40 足裏エクササイズ20 13:40~14:00	バレトン (MIZUE) 13:15~14:00	
13:30	かんたんエアロ45 (善家) 13:30~14:15	ゆったりヨガ60 (嶋本 愛) 13:30~14:30	マッスルコア45 (純也) 13:30~14:15					
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	メガダンス30 (純也) 14:25~14:55					
15:00	UBOUND30 (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)	ジムホール&ウェーブストレッチ (MIZUE) 15:20~15:50	
16:00						パーソナルストレッチ (代表)		
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			パーソナルストレッチ (代表)		
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					
17:30								
18:00								
18:30								<b>UBOUND は定員 14名</b>
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					<b>1ヶ月前から予約制(220円)</b> <b>レッスン15分前からは無料</b>
19:30	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30	マッスルコア45 (純也) 20:00~20:45	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		パーソナルストレッチは 予約制(30分1,100円)
20:00								
20:30	ファイドゥ30 (純也) 20:40~21:10	ステップ30 (純也) 20:55~21:25						
21:00			UBOUND45 (純也) 21:00~21:45			ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 20:40~21:20		
21:30	脳トレファイト30 (純也) 21:15~21:45							
22:00								