

スタジオプログラム 宇和島店

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			8:00 open	8:00 open	
10:30								
11:00	ヨガ75 (土居 香奈) 10:30~11:45	モーニングストレッチ (代表) 10:30~11:10 足裏エクササイズ20 11:10~11:30			ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:30	ヨガ60 (土居 香奈) 10:30~11:30		
12:00								
12:30								
13:00					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20(代表) 13:00~13:20	マッスルコア45 (純也) 13:00~13:45
13:30	ストレッチ (代表) 13:30~14:00	パレトン45 (MIZUE) 13:30~14:15			ヨガ60 (嶋本 愛) 13:30~14:30	メガダンス45 (純也) 13:30~14:15	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 13:30~14:15	メガダンス45 (純也) 13:55~14:40
14:00	アロマヨガ60 (Yumi) 14:10~15:10	ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 14:25~15:25				ステップ30 (純也) 14:25~14:55	足裏エクササイズ20 14:25~14:45	
14:30					ピラティス45 (嶋本 愛) 14:40~15:25	マッスルコア30 (純也) 15:00~15:30		UBOUND45 (純也) 14:50~15:35
15:00								
15:30								
16:00								
16:30	VRストレッチ 16:30~16:50 VRストレッチ 16:50~17:10	VRストレッチ 16:30~16:50 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 16:50~17:10	VRストレッチ 16:30~16:50 VRストレッチ 16:50~17:10		
17:00								
17:30								
18:00		正道会館 空手スクール 少年・成人 (山本 陽一) 17:30~19:00						
18:30								
19:00								
19:30		ヨガ60 (土居 香奈) 19:15~20:15			ZUMBA®45& ウェーブストレッチ (MIZUE) 19:30~20:30	ファイドウ30 (純也) 19:15~19:45	UBOUND は定員 19名様	
20:00	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 19:45~20:45	足裏エクササイズ20 20:30~20:50				メガダンス45 (純也) 19:55~20:40	1ヶ月前から予約制(220円) レッスン15分前からは無料	
20:30							パーソナルストレッチは 予約制(30分1,100円)	
21:00						UBOUND45 (純也) 20:50~21:35		
21:30								
22:00								