スタジオプログラム 宇和島店

H30年4月～H30年9月

宇和島市介護予防事業 受託施設
FITNESS CLUB VISTAR
フィットネスクラブ・ヴィスター
【宇和島店】〒798-0024 愛媛県宇和島市伊吹町テイカリ石甲1083-1
Tel.0895-28-6140
ご利用時間 平日/10:00～22:00 土曜・日曜・祝祭日/10:00～17:00
休 館 日 毎週水曜(お盆・年末年始・施設点検日)
【宇 和 店】〒797-0018 愛媛県西予市宇和町下松葉362-1
tel.0894-62-4140 ※宇和店の休館日は毎週木曜日

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00～		ストレッチ（武下） 10:05～10:20	休館日	ストレッチ（中村） 10:05～10:20		ストレッチポール（奥野） 10:05～10:20	
10:30～	ヨ ガ ６０ （土居　香奈） 10:30～11:30	ヨガ&ポール体操 （武下　紗矢香） 10:30～11:30 NEW		ピラティス （松浦　波津子） 10:30～11:30	ヨ ガ ６０ （土居　香奈） 10:30～11:30	ZUMBA®45 &ストレッチ （ＭＩＺＵＥ） 10:30～11:30	サーキット （藤岡　知彦） 10:30～11:30
13:30～	ストレッチ（奥野） 13:30～13:50	ストレッチ（代表） 13:30～13:50		ストレッチ（代表） 13:30～13:50	ストレッチ（奥野） 13:30～13:50	ストレッチ（代表） 13:30～13:50	ストレッチ（松崎） 13:30～13:50
14:00～	オリジナル エアロ （松浦　波津子） 14:00～15:00	ZUMBA GOLD®45 &ストレッチ （ＭＩＺＵＥ） 14:00～15:00		フロースタイル ヨガ （松浦　波津子） 14:00～15:00	ハワイアン フラ （鈴木　美幸） 14:00～15:00	ピラティス （松浦　波津子） 14:00～15:00	ステップ 45 （藤岡　知彦） 14:00～14:45 NEW
15:15～	ダンベル体操 （永見　龍太） 15:15～15:45	ステップ 30 （藤岡　知彦） 15:15～15:45		マッスル・コア30 （藤岡　知彦） 15:15～15:45 NEW	ステップ 30 （藤岡　知彦） 15:15～15:45 NEW	らくらくヨガ （奥野　智行） 15:15～15:45 NEW	
16:00～					フラダンス スクール （鈴木　美幸） 16:00～17:00		
17:30～		正道会館 空手スクール 少年・成人 （山本　陽一） 17:30～19:00		HIPHOP スクール （K@TO） 18:15～19:15		※ 黄色のスクール はスクール会員のみ受講可能となります。	
19:30～	ヨ ガ ６０ （土居　香奈） 19:30～20:30	サーキット （藤岡　知彦） 19:30～20:30		ZUMBA®45 &ストレッチ （ＭＩＺＵＥ） 19:30～20:30	ピラティス （松浦　波津子） 19:30～20:30		
20:45～	ダンベル体操 （奥野　智行） 20:45～21:15 NEW	ストレッチ （中村　千晶） 20:45～21:15		ストレッチポール （武下　紗矢香） 20:45～21:15 NEW	らくらくヨガ （藤岡　知彦） 20:45～21:15 NEW		

入会したその日から楽しめるレッスンです。初めての方でも安心♪

月会費6,804円(税込)で全てのレッスンが受講できます。

※プログラム変更・休講は随時掲示板にてお知らせ致します。※急な変更はホームページの「休講のお知らせ」にアップ致します。