

# スタジオプログラム 宇和店

～平成30年9月30日(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 (奥野) 10:05~10:20	ストレッチ (松崎) 10:05~10:20			ストレッチ (中村) 10:05~10:20	
10:30	ストレッチ & ボール体操 (中村 さやか) 10:30~11:15	ステップ45 & ストレッチ (中村 さやか) 10:30~11:30	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 10:30~11:30		ストレッチ & ボール体操 (中村 さやか) 10:30~11:15	パワフル エアロ (宇都宮 千寿子) 10:30~11:30	ヨガ&ボール体操 (奥野 智行) 10:30~11:30
11:30		NEW			NEW		
12:00							
13:30	ストレッチ (藤岡) 13:30~13:50	青竹体操 (奥野) 13:30~13:50	ストレッチ (松崎) 13:30~13:50		ストレッチ (中村) 13:30~13:50	ストレッチ (中村) 13:30~13:50	ストレッチ (代表) 13:30~13:50
14:00	マッスル・コア45 (松崎 純也) 14:00~14:45	ステップ45 (中村 さやか) 14:00~14:45	スタートエアロ (松浦 波津子) 14:00~14:45		ZUMBA GOLD*45 & ストレッチ (MIZUE) 14:00~15:00	ZUMBA*45 & ストレッチ (MIZUE) 14:00~15:00	ダンベル体操 & ストレッチ (奥野 智行) 14:00~14:45
15:00	NEW						
15:30	ヨガ45 (藤岡 知彦) 15:00~15:45	ヨガ&ボール体操 (奥野 智行) 15:00~16:00	ピラティス (松浦 波津子) 15:00~16:00		マッスル・コア45 (松崎 純也) 15:15~16:00	ステップ30 (中村 さやか) 15:15~15:45	
16:00		NEW			NEW		
16:30							
17:00							
17:30			キッズダンス スクール (MIZUE) 17:00~18:00				※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
18:00							
18:30					HIPHOP スクール (K@TO) 18:15~19:15		
19:00							
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	少年・成人 (松下 真一郎) 19:00~20:30		ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30		
20:00							
20:30							
21:00	マッスル・コア45 (松崎 純也) 20:45~21:30	ヨガ45 (奥野 智行) 20:45~21:30	ダンベル体操 & ストレッチ (奥野 智行) 20:45~21:30		マッスル・コア60 (松崎 純也) 20:45~21:30		
21:30	NEW	NEW	NEW				
22:00							

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 5,400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。