緊急スタジオプログラム　宇和島店

2020年6月1日（月）～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
13:00							
13:30	ヨ ガ ６０ （土居　香奈） 13:30～14:30	バレトン45 （ＭＩＺＵＥ） 13:30～14:15	休 館 日	エアロ45（初級） （松浦　波津子） 13:30～14:15	ヨ ガ ６０ （土居　香奈） 13:30～14:30	ピラティス （松浦　波津子） 13:30～14:30	マッスルコア６０ （土居　健太） 13:30～14:30
14:00							
14:30		ＺＵＭＢＡ®45 &ストレッチ15 （ＭＩＺＵＥ） 14:30～15:30		マッスルコア45 （土居　健太） 14:30～15:15			
15:00	ハワイアン フラ （宇都宮千壽子） 15:15～16:15				ステップ45 （純　也） 14:45～15:30	オリジナル エアロ45 （松浦　波津子） 14:45～15:30	ボクササイズ45 （純　也） 14:45～15:30
15:30		ステップ30 （純 也） 15:45～16:15		ストレッチ45 (代 表) 15:30～16:15	JUNBOUND30 （純　也） 15:45～16:15		予約制パーソナル トレーニング （土居　健太） 15:45～16:45
16:00							
16:30	予約制パーソナル トレーニング （土居　健太） 16:30～17:30	予約制パーソナル ストレッチ(代表)		予約制パーソナル トレーニング （土居　健太） 16:30～17:30	予約制パーソナル ストレッチ(代表)		
17:00	予約制パーソナル ストレッチ(代表)			予約制パーソナル ストレッチ(代表)			
17:30		正道会館 空手スクール 少年・成人 （山本　陽一） 17:30～19:00					
18:00							
18:30							
19:00							
19:30	マッスルコア45 （土居　健太） 19：15～20：00	JUNBOUND60 （純　也） 19：15～20：15		ボクササイズ45 （土居　健太） 19：15～20：00	JUNBOUND45 （純　也） 19：15～20：00		
20:00							
20:30	ストレッチ30 （代表） 20:15～20:45			ストレッチ30 （代表） 20:15～20:45	ステップ30 （純也） 20:15～20:45		
21:00							