

緊急スタジオプログラム 宇和島店

2020年12月1日(火)～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
12:00	12:00 open	12:00 open	休 館 日	12:00 open	12:00 open	12:00 open	12:00 open	
12:30								
13:00	ストレッチ30 (代表) 13:00~13:30	ストレッチ20(土居) 13:00~13:20			ストレッチ20(代表) 13:00~13:20	ストレッチ20(代表) 13:00~13:20	オキシジェノ45 (松浦 波津子) 12:30~13:15	マッスルコア45 (土居 健太) 12:30~13:15
13:30								
14:00	ヨガ 60 (土居 香奈) 13:45~14:45	パレトン45 (MIZUE) 13:30~14:15			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	NEW KIMAX45 (純也) 13:30~14:15
14:30								
15:00	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 15:00~16:00	ZUMBA®45 &ストレッチ15 (MIZUE) 14:30~15:30			オキシジェノ45 (松浦 波津子) 14:25~15:10	ステップ30 (純也) 14:45~15:15	オリジナル エアロ45 (松浦 波津子) 14:45~15:30	UBOUND45 (純也) 14:30~15:15
15:30								
16:00		腹筋トレ30 (土居 健太) 15:40~16:10			マッスルコア30 (土居 健太) 15:20~15:50	UBOUND30 (純也) 15:20~15:50		
16:30								
17:00	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 トレーニング (土居 健太) 16:20~17:20			予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 16:30~17:30			
17:30								
18:00		正道会館 空手スクール 少年・成人 (山本 陽一)						
18:30								
19:00	予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 18:30~19:30	17:30~19:00			予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 18:15~19:15			
19:30								
20:00	マッスルコア45 (土居 健太) 19:45~20:30	ヨガ 60 (土居 香奈) 19:30~20:30			ZUMBA®45 &ストレッチ15 (MIZUE) 19:30~20:30	UBOUND60 (純也) 19:30~20:30		
20:30								
21:00	ストレッチ30 (代表) 20:40~21:10	UBOUND45 (純也) 20:45~21:30			マッスルコア45 (土居 健太) 20:45~21:30	NEW KIMAX45 (純也) 20:45~21:30		
21:30								
22:00								

パーソナルトレーニングは完全予約制

1時間 5500円

KIMAX は定員 17名様

UBOUND は定員 18名様

1ヶ月前から予約制(200円)

レッスン15分前からは無料