

# スタジオプログラム 宇和店

## 2020年4月～2020年9月



【宇和店】〒797-0018 愛媛県西予市宇和町下松葉362-1  
 Tel. **0894-62-4140**  
ご利用時間 平日/10:00～22:00 土曜・日曜・祝祭日/10:00～17:00  
 休 日 毎週木曜(お盆・年末年始・施設点検日)  
 【宇和島店】〒798-0024 愛媛県宇和島市宇和町子イカリ石甲1083-1  
 Tel. 0895-28-6140

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00								
10:30	ヨガ 60 (宇都宮 愛) 10:30～11:30	ストレッチ 45 (代 表) 10:45～11:30	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 10:30～11:30		NEW ストレッチ 45 (上甲 あすか) 10:45～11:30	NEW ウェーブ ストレッチ 45 (代 表) 10:45～11:30		
11:00								
11:30								
12:00								
-----								
13:00	ストレッチ(上甲) 13:30～13:50	ストレッチ(上甲) 13:30～13:50	ストレッチ(純也) 13:30～13:50		バレトン (MIZUE) 13:30～14:15	ストレッチ(上甲) 13:30～13:50		
14:00	ZUMBA GOLD® 45 & ボディメンテナンス (MIZUE) 14:00～15:00	ヨガ 60 (宇都宮 愛) 14:00～15:00	ピラティス (宇都宮 愛) 14:00～15:00	休 館 日	マッスルコア 45 (土居 健太) 14:30～15:15	ZUMBA® 45 & ストレッチ (MIZUE) 14:00～15:00		
14:30								
15:00								
15:30	ステップ 30 (純 也) 15:15～15:45	ストレッチ 30 (代 表) 15:15～15:45	ボクササイズ 30 (純 也) 15:15～15:45			NEW ストレッチ 30 (代 表) 15:30～16:00	NEW ストレッチ 30 (代 表) 15:15～15:45	
16:00		予約制パーソナル ストレッチ (代表) 16:00～16:30					予約制パーソナル ストレッチ (代表) 16:00～16:30	
16:30		予約制パーソナル ストレッチ (代表) 16:30～17:00				予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 16:15～17:15	予約制パーソナル ストレッチ (代表) 16:30～17:00	
17:00								
17:30			キッズダンス (MIZUE) 17:15～18:15					※ 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。
18:00								
18:30								
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) 20:00～21:00	正道会館 空手スクール 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	NEW ステップ 45 (純 也) 20:45～21:30	NEW ストレッチ 30 (上甲 あすか) 21:15～21:45	ボクササイズ 45 (純 也) 20:45～21:30		NEW ハイパーコア 45 (土居 健太) 20:45～21:30			
21:00								
21:30								
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 5,000円(税別)** 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。