

スタジオプログラム 宇和島店

2020年4月～2020年9月



【宇和島店】〒798-0024 愛媛県宇和島市伊波町字イカリ石甲1083-1
 Tel. **0895-28-6140**
 ご利用時間 平日/10:00～22:00 土曜/日曜/祝日/10:00～17:00
 休 日 毎週水曜(休館) 毎週木曜(施設休館)
 【宇和 店】〒797-0018 愛媛県西予市宇和町下松葉362-1
 Tel. **0894-62-4140**

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00			休 館 日					
10:30	ヨガ 60 (土居 香奈) 10:30～11:30	ストレッチ 45 (竹内 紅美子) 10:45～11:30			NEW オキシジェノ OXIGENO 60 (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	マッスルコア 60 (土居 健太) 10:30～11:30
11:00					NEW エアロ 45(初級) (松浦 波津子) 11:45～12:30			
11:30					NEW ウェーブ ストレッチ 45 (代表) 13:30～14:15	NEW ストレッチ 45 (竹内 紅美子) 13:30～14:15		
12:00								
12:30								
13:00	NEW ウェーブ ストレッチ 30(代表) 13:30～14:00	NEW バレトン (MIZUE) 13:30～14:15			NEW マッスルコア 45 (土居 健太) 14:30～15:15	NEW ステップ 45 (純 也) 14:30～15:15		
13:30								要予約 UBOUND 45 (純 也) 13:30～14:15
14:00							ピラティス (松浦 波津子) 14:00～15:00	
14:30	NEW マッスルコア 45 (土居 健太) 14:15～15:00	ZUMBA GOLD® 35 & ストレッチ (MIZUE) 14:30～15:15						ボクササイズ 45 (純 也) 14:30～15:15
15:00	NEW ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 15:15～16:15	ボクササイズ 30 (土居 健太) 15:30～16:00						
15:30					要予約 UBOUND 30 (純 也) 15:30～16:00	ボクササイズ 30 (純 也) 15:30～16:00	オリジナルエアロ 45 (松浦 波津子) 15:15～16:00	
16:00								予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 15:45～16:45
16:30	予約制 パーソナル トレーニング (土居)	予約制 パーソナル トレーニング (土居 健太)			予約制 パーソナル トレーニング (土居 健太)			
17:00	予約制 パーソナル ストレッチ (代表) (土居) or 予約制 パーソナル ストレッチ (代表)	16:15～17:15			16:15～17:15			
17:30								
18:00		正道会館 空手スクール 少年・成人 (山本 陽一)						
18:30	予約制 パーソナル ストレッチ (代表) 18:30～19:00	17:30～19:00			予約制 パーソナル トレーニング (土居) or 予約制 パーソナル ストレッチ (代表)			
19:00					要予約 NEW UBOUND 30 (純 也) 19:15～19:45	フロースタイル ヨガ (松浦 波津子) 19:15～20:15		
19:30	オキシジェノ OXIGENO 45 (松浦 波津子) 19:15～20:00	ヨガ 60 (土居 香奈) 19:15～20:15						
20:00								
20:30	ステップ 45 (松浦 波津子) 20:15～21:00	NEW マッスルコア 60 (土居 健太) 20:30～21:30			ZUMBA® 45 & ストレッチ (MIZUE) 20:00～21:00	NEW 要予約 UBOUND 60 (純 也) 20:30～21:30		
21:00								
21:30	ボクササイズ 30 (土居 健太) 21:15～21:45			ボクササイズ 30 (純 也) 21:15～21:45				
22:00	NEW			NEW				

※ 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。

■ 予約制パーソナル

トレーニング	60分	1人	5,500円(税込)
		2人同時 1人あたり	3,300円(税込)
ストレッチ	30分	1人	1,000円(税込)

■ UBOUND予約料金

	一般予約 (10分前より)	先行予約 (2ヶ月前より)
30分	無 料	150円(税込)
45分 60分	無 料	300円(税込)

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 **6,300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。