






緊急スタジオプログラム 宇和店 2020年5月7日(木)～

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
13:00					休 館 日			休 館 日
13:30								
14:00	 ストレッチ (上甲) 13:30~14:15	 ストレッチ (上甲) 13:30~14:15	 ピラティス (宇都宮 愛) 13:30~14:30			 バレトン (MIZUE) 13:30~14:15	ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 13:30~14:30	
14:30								
15:00	ステップ45 (純也) 14:30~15:15	マッスルコア45 (土居 健太) 14:30~15:15	ステップ30 (純也) 14:45~15:15			マッスルコア45 (土居 健太) 14:30~15:15		
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30	ステップ45 (純也) 19:00~19:45	マッスルコア45 (土居 健太) 19:00~19:45	ポクササイズ45 (純也) 19:00~19:45		 ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:00~20:00			
20:00								
20:30								