


# 緊急スタジオプログラム 宇和島店 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				
13:30	 ヨガ60 (土居 香奈) 13:30~14:30	 バレトン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	マッスルコア60 (土居 健太) 13:30~14:30
14:30		 ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 14:30~15:30			 ウェーブ ストレッチ45 (代 表) 14:30~15:15			
15:00	 ハワイアン フラ (宇都宮千壽子) 14:45~15:45					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								
16:00		ステップ30 (純 也) 15:45~16:15				JUNBOUND30 (純 也) 15:45~16:15		
16:30								
17:00								
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30	マッスルコア45 (土居 健太) 19:00~19:45	JUNBOUND45 (純 也) 19:00~19:45		ボクササイズ45 (土居 健太) 19:00~19:45	JUNBOUND45 (純 也) 19:00~19:45			
20:00								
20:30								