緊急スタジオプログラム　宇和島店

2021年10月1日（金）～

	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		12:00 open	12:00 open	12:00 open	12:00 open
12:30						オキシジェノ45 （松浦　波津子） 12:30～13:15	マッスルコア45 （純　也） 12:30～13:15
13:00	ウェーブストレッチ （代表） 13:00～13:30	ストレッチ20(純也) 13:00～13:20		オキシジェノ45 （松浦　波津子） 13:00～13:45	ストレッチ20(純也) 13:00～13:20		
13:30		バレトン45 （MIZUE） 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） 13:30～14:15	KIMAX30 （純　也） 13:30～14:00
14:00	ヨ　ガ　60 （土居　香奈） 13:45～14:45			エアロ45（初級） （松浦　波津子） 13:55～14:40			UBOUND45 （純　也） 14:15～15:00
14:30		ZUMBA®45 &ストレッチ （MIZUE） 14:30～15:30			マッスルコア30 （純　也） 14:45～15:15	オリジナル エアロ45 （松浦　波津子） 14:30～15:15	
15:00	ハワイアン フラ （宇都宮　千寿子） 15:00～16:00			EARTH（アース） （代　表） 15:00～15:45	UBOUND30 （純　也） 15:20～15:50		
15:30		腹筋トレ30 （純　也） 15:40～16:10					
16:00							
16:30	パーソナルストレッチ （代　表）						
17:00	パーソナルストレッチ （代　表）			パーソナルストレッチ （代　表）			
17:30		正道会館 空手スクール 少年・成人 （山本　陽一） 17:30～19:00		パーソナルストレッチ （代　表）			
18:00							
18:30						KIMAX　は定員　12名様 UBOUND　は定員　20名様	
19:00						1ヶ月前から予約制（２００円） レッスン１５分前からは無料	
19:30		ヨ　ガ　45 （土居　香奈） 19:30～20:15 ランニング教室		ZUMBA®45 &ストレッチ15 （MIZUE） 19:30～20:30	UBOUND60 （純　也） 19:30～20:30		
20:00	EARTH（アース） （代　表） 19:45～20:30					ランニング教室は （19:30～20:30） 雨天、悪天候時は中止となります。	
20:30							
21:00		UBOUND45 （純　也） 20:45～21:30			腹筋トレ30 （純　也） 20:40～21:10	パーソナルストレッチは 予約制（30分1,000円）	
21:30							
22:00							