

緊急スタジオプログラム 宇和島店

2021年11月1日(月)～

	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							
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	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
13:30		バレトン45 (MIZUE) 13:30~14:15					KIMAX30 (純也) 13:25~13:55
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	ヨガ 60 (土居 香奈) 13:30~14:30	ピラティス (松浦 波津子) 13:25~14:10	
14:30		ZUMBA®45 & ストレッチ (MIZUE) 14:30~15:30				オリジナル エアロ45 (松浦 波津子) 14:20~15:05	UBOUND45 (純也) 14:05~14:50
15:00	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 15:00~16:00	腹筋トレ30 (純也) 15:40~16:10		EARTH(アース) (代表) 15:00~15:45	マッスルコア30 (純也) 14:45~15:15		
15:30					UBOUND30 (純也) 15:20~15:50		
16:00							
16:30	VRストレッチ 16:30~16:50	VRストレッチ 16:30~16:50					
17:00	VRストレッチ 16:50~17:10	VRストレッチ 16:50~17:10		VRストレッチ 17:00~17:20	VRストレッチ 17:00~17:20		
17:30	VRストレッチ 17:10~17:30			VRストレッチ 17:20~17:40	VRストレッチ 17:20~17:40		
18:00		正道会館 空手スクール 少年・成人 (山本 陽一) 17:30~19:00		VRストレッチ 17:40~18:00	VRストレッチ 17:40~18:00		
18:30						KIMAX は定員 12名様	
19:00						UBOUND は定員 20名様	
19:30						1ヶ月前から予約制(200円) レッスン15分前からは無料	
20:00	EARTH(アース) (代表) 19:45~20:30	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	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							