緊急スタジオプログラム　宇和店

2021年4月1日（木）～

	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	休館日	12:00 open	12:00 open	12:00 open
13:00	ストレッチ30（純 也）13:00～13:30	ストレッチ（土居）13:00～13:20	ストレッチ（純也）13:00～13:20		ストレッチ（土居）13:00～13:20		
14:00	かんたんステップ（純　也）13:45～14:30	ピラティス（宇都宮　愛）13:30～14:30	ヨ ガ ６０（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	
15:00	UBOUND30（初級）（純　也）14:45～15:15	マッスルコア30（土居　健太）14:45～15:15	ステップ45（純　也）14:45～15:30		マッスルコア45（土居　健太）14:30～15:15	ジムボール&ほぐし30（ＭＩＺＵＥ）14:45～15:15	
16:00		予約制パーソナルトレーニング（土居　健太）15:45～16:45			予約制パーソナルトレーニング（土居　健太）15:30～16:30		
17:00		予約制パーソナルトレーニング（土居　健太）17:00～18:00	キッズダンススクール（ＭＩＺＵＥ）17:15～18:15		予約制パーソナルトレーニング（土居　健太）16:45～17:45	パーソナルトレーニングは完全予約制 1時間　5500円	
18:00		予約制パーソナルトレーニング（土居　健太）18:15～19:15			予約制パーソナルトレーニング（土居　健太）18:15～19:15	UBOUND　は定員　11名様 1ヶ月前から予約制（２００円） レッスン１５分前からは無料	
19:00	ハワイアンフラ（宇都宮　千寿子）19:30～20:30	ＺＵＭＢＡ®45 &ストレッチ（ＭＩＺＵＥ）19:45～20:45	正道会館空手スクール少年・成人（松下　真一郎）19:00～20:30		ハワイアンフラ（宇都宮　千寿子）19:30～20:30		
20:00	ステップ30（純 也）20:45～21:15		UBOUND30（純　也）20:45～21:15		マッスルコア45（土居　健太）20:45～21:30		
21:00	ボクササイズ30（純 也）21:20～21:50		腹筋トレ30（純　也）21:20～21:50				
22:00							