

# 緊急スタジオプログラム 宇和島店

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	休 館 日	12:00 open	12:00 open	12:00 open	12:00 open	
12:30									
13:00		ストレッチ30 (代表) 13:00~13:30	ストレッチ20(代表) 13:00~13:20		ストレッチ20(代表) 13:00~13:20	ストレッチ20(代表) 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 (土居 健太) 12:30~13:15	
13:30									
14:00		ヨガ 60 (土居 香奈) 13:45~14:45	パレトン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) 13:30~14:15	KIMAX45 (純也) 13:30~14:15	
14:30									
15:00		ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 15:00~16:00	ZUMBA@45 &ストレッチ (MIZUE) 14:30~15:30		オキシジェノ45 (松浦 波津子) 14:25~15:10	ステップ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	UBOUND45 (純也) 14:30~15:15	
15:30									
16:00			腹筋トレ30 (純也) 15:40~16:10				UBOUND30 (純也) 15:20~15:50		
16:30									
17:00		予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 16:30~17:30				予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 16:30~17:30			
17:30									
18:00			正道会館 空手スクール 少年・成人 (山本 陽一)						
18:30		予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 18:15~19:15	17:30~19:00			予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 18:15~19:15			
19:00									
19:30			ヨガ 45 (土居 香奈) 19:30~20:15						
20:00		マッスルコア45 (土居 健太) 20:00~20:45			ZUMBA@45 &ストレッチ (MIZUE) 19:30~20:30		UBOUND45 (純也) 19:30~20:15		
20:30			UBOUND45 (純也) 20:30~21:15						
21:00					マッスルコア45 (土居 健太) 20:45~21:30		KIMAX45 (純也) 20:30~21:15		
21:30									
22:00									
								パーソナルトレーニングは完全予約制	
								1時間 5500円	
								KIMAX は定員 12名様	
								UBOUND は定員 18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	