緊急スタジオプログラム　宇和店

2021年6月1日（火）～

	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
12:30							
13:00	ストレッチ30（純 也）13:00～13:30	ヨ ガ ６０（宇都宮　愛）13:00～14:00	ストレッチ30（純 也）13:00～13:30		ストレッチ30（代　表）13:00～13:30		
13:30	かんたんステップ（純　也）13:45～14:30				バレトン（ＭＩＺＵＥ）13:45～14:30	ＺＵＭＢＡ®45&ストレッチ（ＭＩＺＵＥ）13:30～14:30	
14:00		ピラティス45（宇都宮　愛）14:15～15:00 NEW	マッスルコア４５（純　也）13:45～14:30				
14:30	UBOUND30（初級）（純　也）14:45～15:15		ステップ30（純　也）14:45～15:15		ストレッチ（代　表）14:45～15:30	ジムボール&ほぐし30（ＭＩＺＵＥ）14:45～15:15	
15:00							
15:30							
16:00		パーソナルストレッチ（代　表）			パーソナルストレッチ（代　表）		
16:30							
17:00		パーソナルストレッチ（代　表）	キッズダンススクール（ＭＩＺＵＥ）17:15～18:15		パーソナルストレッチ（代　表）		
17:30							
18:00		パーソナルストレッチ（代　表）			パーソナルストレッチ（代　表）	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	
18:30							
19:00			正道会館空手スクール少年・成人（松下　真一郎）19:00～20:30				
19:30	ハワイアンフラ（宇都宮　千寿子）19:30～20:30 ランニング教室	ＺＵＭＢＡ®45&ストレッチ（ＭＩＺＵＥ）19:45～20:45			ハワイアンフラ（宇都宮　千寿子）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。	
20:00							
20:30							
21:00	ステップ30（純 也）20:45～21:15		UBOUND30（純　也）20:45～21:15		リズムジャンプ（石山　智也）20:45～21:30	パーソナルストレッチは予約制（30分1,000円）	
21:30	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							