

# 緊急スタジオプログラム 宇和店

2021年5月1日(土)～

		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					休 館 日				
13:00		ストレッチ30 (純也) 13:00~13:30	ストレッチ30 (代表) 13:00~13:30	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								ZUMBA@45 &ストレッチ (MIZUE) 13:30~14:30	
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) 13:45~14:45	ヨガ60 (宇都宮 愛) 13:45~14:45			バレトン (MIZUE) 13:45~14:30		
14:30									
15:00		UBOUND30(初級) (純也) 14:45~15:15	ストレッチ (代表) 15:00~15:45	ステップ45 (純也) 15:00~15:45			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	
15:30									
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)				パーソナルストレッチ (代表)		
17:30				キッズダンス スクール (MIZUE) 17:15~18:15					
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)		
18:30									<b>UBOUND は定員 11名様</b>
19:00									<b>1ヶ月前から予約制(200円) レッスン15分前からは無料</b>
19:30									
20:00		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	ランニング教室は (19:00~20:00) 雨天、悪天候時は中止となります。		
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									

**NEW**

ランニング教室

**NEW**