

緊急スタジオプログラム 宇和店

2022年3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	
10:00				休 館 日				
10:30	モーニングストレッチ (藤代 風香) 10:30~11:00	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代 表) 10:30~11:15	モーニングストレッチ (藤代 風香) 10:30~11:00			モーニングストレッチ (藤代 風香) 10:30~11:00		
11:00								
11:30								
12:00							12:00 open	12:00 open
12:30								
13:00	ストレッチ(純也) 13:00~13:20		ストレッチ(純也) 13:00~13:20					
13:30	かんたんステップ (藤代風香、純也) 13:30~14:15	ヨガ 60 (宇都宮 愛) 13:30~14:30	マッスルコア45 (純 也) 13:30~14:15			ウェーブストレッチ (代 表) 13:30~14:00	バレトン (MI ZUE) 13:15~14:00	
14:00						ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代 表) 14:15~15:00	ZUMBA®45 &ストレッチ (MI ZUE) 14:10~15:10	
14:30	KIMAX30 (純 也) 14:25~14:55		ステップ30 (純 也) 14:25~14:55					
15:00	UBOUND30(初級) (純 也) 15:05~15:35	ピラティス45 (宇都宮 愛) 14:45~15:30						
15:30						パーソナルストレッチ (代 表)	シムホール&ウェーブストレッチ (MI ZUE) 15:20~15:50	
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		パーソナルストレッチ (代 表)				パーソナルストレッチ (代 表)		
17:00								
17:30			キッズダンス スクール (MI ZUE) 17:15~18:15					
18:00							KIMAX は定員 12名	
18:30							UBOUND は定員 13名	
19:00							1ヶ月前から予約制(200円) レッスン15分前からは無料	
19:30			正道会館 空手スクール 少年・成人 (松下 真一郎) キーサビテ				サーキット は定員なし	
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 (MI ZUE) 19:30~20:30				ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30	サーキットの時間帯はマシンエリアを 利用します。ご了承下さい。	
20:30								
21:00	KIMAX45 (純 也) 20:40~21:25	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代 表) 20:40~21:25	UBOUND45 (純 也) 20:40~21:25			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			腹筋20(純也) 21:30~21:50					
22:00								