

緊急スタジオプログラム 宇和島店

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	ヨガ 60 (土居 香奈) 10:30~11:30	モーニングストレッチ (純也) 10:00~10:30		ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:15	ウェーブストレッチ &ヨガ60 (土居 香奈) 10:30~11:30			
11:30								
12:00							12:00 open	12:00 open
12:30								
13:00	ウェーブストレッチ (代表) 13:00~13:45	ストレッチ20(純也) 13:00~13:20			ウェーブストレッチ (代表) 13:00~13:30	ストレッチ30 (純也) 13:00~13:30	オキシジェノ45 (松浦 波津子) 12:30~13:15	マッスルコア45 (純也) 12:30~13:15
13:30		パレト45 (MIZUE) 13:30~14:15			EARTH(アース) (代表) 13:35~14:05	かんたんステップ (純也) 13:45~14:30	ピラティス (松浦 波津子) 13:25~14:10	KIMAX30 (純也) 13:25~13:55
14:00	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 14:00~14:45				オキシジェノ45 (松浦 波津子) 14:15~15:00			UBOUND45 (純也) 14:05~14:50
14:30		ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 14:25~15:25				マッスルコア45 (純也) 14:45~15:30	カーディオ ダンス45 (松浦 波津子) 14:20~15:05	
15:00	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 15:00~16:00	腹筋トレ30 (純也) 15:35~16:05			カーディオ ダンス45 (松浦 波津子) 15:10~15:55			
16:00								
16:30	VRストレッチ 16:30~16:50	VRストレッチ 16:30~16:50			VRストレッチ 16:30~16:50	VRストレッチ 16:30~16:50		
17:00	VRストレッチ 16:50~17:10	VRストレッチ 16:50~17:10			VRストレッチ 16:50~17:10	VRストレッチ 16:50~17:10		
17:30								
18:00		正道会館 空手スクール 少年・成人 (山本 陽一)						
18:30		17:30~19:00						
19:00								
19:30	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 19:30~20:30	ヨガ 45 (土居 香奈) 19:30~20:15			ZUMBA®45& ウェーブストレッチ (MIZUE) 19:30~20:30	UBOUND60 (純也) 19:30~20:30		
20:00								
20:30		UBOUND45 (純也) 20:30~21:15						
21:00								
21:30								
22:00								
							パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)	