

スタジオプログラム 宇和店

2024年5月～

	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	📍 VRストレッチ 10:30~10:50	📍 VRストレッチ 10:30~10:50	📍 モーニングストレッチ (純也) 10:30~11:00			📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:10		
11:00	VRストレッチ 10:50~11:10	VR かわりダネ レッスン 10:50~11:30	📍 かんたんステップ30 (純也) 11:00~11:30			📍 足裏エクササイズ20 11:10~11:30		
11:30	VRストレッチ 11:10~11:30					📍		
12:00							12:00 open	12:00 open
12:30								
13:00	📍 VRストレッチ 13:00~13:20		📍 ストレッチ(純也) 13:00~13:20			📍 ストレッチ (代表) 13:00~13:40	📍 バレトン (MIZUE) 13:15~14:00	
13:30	📍 かんたんエアロ45 (善家) 13:30~14:15	📍 ゆったりヨガ60 (嶋本 愛) 13:30~14:30	📍 マッスルコア45 (純也) 13:30~14:15			📍 足裏エクササイズ20 13:40~14:00		
14:00						📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 14:10~14:55	📍 ZUMBA@45 &ストレッチ (MIZUE) 14:10~15:10	
14:30	📍 メガダンス30 (純也) 14:25~14:55	ピラティス45 (嶋本 愛) 14:40~15:25	📍 メガダンス30 (純也) 14:25~14:55					
15:00	📍 UBOUND30 (純也) 15:00~15:30		📍 ステップ30 (純也) 15:00~15:30					
15:30						📍 パーソナルストレッチ (代表)	📍 ジムホール&ウェーブストレッチ (MIZUE) 15:20~15:50	
16:00						📍 パーソナルストレッチ (代表)		
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			📍 パーソナルストレッチ (代表)		
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					
17:30								
18:00								
18:30							UBOUND は定員 14名	
19:00							1ヶ月前から予約制(220円) レッスン15分前からは無料	
19:30	📍 ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30		📍 正道会館 空手スクール 少年・成人 (松下 真一郎) 18:30~20:00					
20:00		📍 マッスルコア45 (純也) 20:00~20:45	📍 メガダンス45 (純也) 20:05~20:50			📍 ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30		
20:30								
21:00	📍 ファイドゥ30 (純也) 20:40~21:10	📍 ステップ30 (純也) 20:55~21:25	📍 UBOUND45 (純也) 21:00~21:45			📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 20:40~21:20		
21:30	📍 脳トレファイト30 (純也) 21:15~21:45							
22:00								