

緊急スタジオプログラム 宇和島店

2021年2月1日(月)～

| | 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 | | | | | | | |
| 13:00 | ストレッチ30 (代表) 13:00~13:30 | ストレッチ20(純也) 13:00~13:20 | | ストレッチ20(代表) 13:00~13:20 | ストレッチ20(代表) 13:00~13:20 | オキシジェノ45 (松浦 波津子) 12:30~13:15 | マッスルコア45 (土居 健太) 12:30~13:15 |
| 13:30 | | | | | | | |
| 14:00 | ヨガ 60 (土居 香奈) 13:45~14:45 | パレトン45 (MIZUE) 13:30~14:15 | | エアロ45(初級) (松浦 波津子) 13:30~14:15 | ヨガ 60 (土居 香奈) 13:30~14:30 | ピラティス (松浦 波津子) 13:30~14:30 | NEW KIMAX45 (純也) 13:30~14:15 |
| 14:30 | | | | | | | |
| 15:00 | ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 15:00~16:00 | ZUMBA®45 &ストレッチ15 (MIZUE) 14:30~15:30 | | オキシジェノ45 (松浦 波津子) 14:25~15:10 | ステップ30 (純也) 14:45~15:15 | オリジナル エアロ45 (松浦 波津子) 14:45~15:30 | UBOUND45 (純也) 14:30~15:15 |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | ステップ30 (純也) 15:40~16:10 | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | 予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 16:30~17:30 | | | 予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 16:30~17:30 | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | | 正道会館 空手スクール 少年・成人 (山本 陽一) | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | 予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 18:30~19:30 | 17:30~19:00 | | 予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 18:15~19:15 | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | マッスルコア45 (土居 健太) 19:45~20:30 | ヨガ 60 (土居 香奈) 19:30~20:30 | | ZUMBA®45 &ストレッチ15 (MIZUE) 19:30~20:30 | UBOUND60 (純也) 19:30~20:30 | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | ストレッチ30 (代表) 20:40~21:10 | UBOUND45 (純也) 20:45~21:30 | | マッスルコア45 (土居 健太) 20:45~21:30 | NEW KIMAX45 (純也) 20:45~21:30 | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

休館日

パーソナルトレーニングは完全予約制

1時間 5500円

KIMAX は定員 10名様

UBOUND は定員 18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