

# スタジオプログラム 宇和島店

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			8:00 open	8:00 open	
10:30	📍 ヨガ75 (土居 香奈) 10:30~11:45	📍 モーニングストレッチ (代表) 10:30~11:10 📍 足裏エクササイズ20 11:10~11:30		📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:30	📍 ヨガ60 (土居 香奈) 10:30~11:30			
12:30								
13:00	📍 ストレッチ (代表) 13:00~13:30				📍 ストレッチ20(代表) 13:00~13:20	📍 ストレッチ20(純也) 13:00~13:20	📍 ストレッチ20(代表) 13:00~13:20	📍 マッスルコア45 (純也) 13:00~13:45
13:30		📍 パレトン45 (MIZUE) 13:30~14:15			📍 ヨガ60 (嶋本 愛) 13:30~14:30	📍 メガダンス45 (純也) 13:30~14:15	📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 13:30~14:15	📍 メガダンス45 (純也) 13:55~14:40
14:00	📍 アロマヨガ60 (Yumi) 13:45~14:45					📍 ステップ30 (純也) 14:25~14:55	📍 足裏エクササイズ20 14:25~14:45	
14:30		📍 ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 14:25~15:25			📍 ピラティス45 (嶋本 愛) 14:40~15:25	📍 マッスルコア30 (純也) 15:00~15:30		📍 UBOUND45 (純也) 14:50~15:35
15:00	📍 ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 15:00~16:00							
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		📍 正道会館 空手スクール 少年・成人 (山本 陽一) 17:30~19:00						
19:30		📍 ヨガ60 (土居 香奈) 19:15~20:15			📍 ZUMBA®45& ウェーブストレッチ (MIZUE) 19:30~20:30	📍 ファイドウ30 (純也) 19:15~19:45	📍 UBOUND は定員 19名様	
20:00	📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 19:45~20:45	📍 足裏エクササイズ20 20:30~20:50				📍 メガダンス45 (純也) 19:55~20:40	📍 1ヶ月前から予約制(220円) レッスン15分前からは無料	
21:00						📍 UBOUND45 (純也) 20:50~21:35	📍 パーソナルストレッチは 予約制(30分1,100円)	
22:00								