緊急スタジオプログラム　宇和店

2021年8月1日(日)～

	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	休館日	12:00 open	12:00 open	12:00 open
13:00	ストレッチ30 （純 也） 13:00～13:30	ヨ ガ ６０ （宇都宮　愛） 13:00～14:00	ストレッチ30 （純 也） 13:00～13:30		ストレッチ30 （代　表） 13:00～13:30		
13:30						ＺＵＭＢＡ®45 &ストレッチ （ＭＩＺＵＥ） 13:30～14:30	
14:00	かんたんステップ （純　也） 13:45～14:30	ピラティス45 （宇都宮　愛） 14:15～15:00	マッスルコア４５ （純　也） 13:45～14:30		バレトン （ＭＩＺＵＥ） 13:45～14:30		
14:30							
15:00	UBOUND30(初級) （純　也） 14:45～15:15		ステップ30 （純　也） 14:45～15:15		ストレッチ （代　表） 14:45～15:30	ジムボール&ほぐし30 （ＭＩＺＵＥ） 14:45～15:15	
15:30							
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							
17:00		パーソナルストレッチ （代　表）	キッズダンス スクール （ＭＩＺＵＥ） 17:15～18:15		パーソナルストレッチ （代　表）		
17:30							
18:00		パーソナルストレッチ （代　表）			パーソナルストレッチ （代　表）	UBOUND　は定員　13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	
18:30							
19:00			正道会館 空手スクール 少年・成人 （松下　真一郎） 19:00～20:30				
19:30	ハワイアン フラ （宇都宮　千寿子） 19:30～20:30 ランニング教室				ハワイアン フラ （宇都宮　千寿子） 19:30～20:30	ランニング教室は （19:30～20:30） 雨天、悪天候時は中止となります。	
20:00		ＺＵＭＢＡ®45 &ストレッチ （ＭＩＺＵＥ） 19:45～20:45					
20:30							
21:00	ステップ30 （純 也） 20:45～21:15		UBOUND30 （純　也） 20:45～21:15		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	ボクササイズ30 （純 也） 21:20～21:50		腹筋トレ30 （純　也） 21:20～21:50				
22:00							