

緊急スタジオプログラム 宇和店

2022年5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	
10:00					休 館 日				
10:30	 モーニングストレッチ (藤代 風香) 10:30~11:00	 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代 表) 10:30~11:15	 モーニングストレッチ (藤代 風香) 10:30~11:00			 モーニングストレッチ (藤代 風香) 10:30~11:00			
11:00									
11:30									
12:00								12:00 open	12:00 open
12:30									
13:00	 ストレッチ (藤代) 13:00~13:20		 ストレッチ (純也) 13:00~13:20			 ストレッチ (代表) 13:00~13:20			
13:30	 メガダンス45 (純也) 13:30~14:15	 ヨガ60 (宇都宮 愛) 13:30~14:30	 マッスルコア45 (純也) 13:30~14:15			 かんたんステップ (藤代 風香) 13:30~14:00	 バレトン (MIZUE) 13:15~14:00		
14:00									
14:30	 KIMAX30 (純也) 14:25~14:55		 ステップ30 (純也) 14:25~14:55			 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代 表) 14:15~15:00	 ZUMBA®45 & ストレッチ (MIZUE) 14:10~15:10		
15:00	 UBOUND30(初級) (純也) 15:05~15:35	 ピラティス45 (宇都宮 愛) 14:45~15:30							
15:30						 パーソナルストレッチ (代 表)	 シムホール&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)				 パーソナルストレッチ (代 表)			
16:30		 パーソナルストレッチ (代 表)				 パーソナルストレッチ (代 表)			
17:00									
17:30									
18:00								KIMAX は定員 12名	
18:30								UBOUND は定員 13名	
19:00								1ヶ月前から予約制(200円) レッスン15分前からは無料	
19:30								サーキット は定員なし	
20:00	 ハワイアンフラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30	 ZUMBA®45 & ストレッチ (MIZUE) 19:30~20:30	 正道会館 空手スクール 少年・成人 (松下 真一郎) 19:00~20:30	 サーキット		 ハワイアンフラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30		サーキットの時間帯はマシンエリアを利用します。ご了承下さい。	
20:30									
21:00	 UBOUND30 (純也) 20:40~21:10	 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代 表) 20:40~21:25	 メガダンス60 (純也) 20:40~21:40			 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	 KIMAX30 (純也) 21:15~21:45								
22:00									