緊急スタジオプログラム　宇和店

2023年4月1日(土)～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
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）10:30～11:30	モーニングストレッチ（藤代　風香）10:30～11:00	休館日	ストレッチ30＆かんたんステップ30（藤代　風香）10:30～11:30		
12:00						12:00 open	12:00 open
13:00	ストレッチ（藤代）13:00～13:20		ストレッチ（純也）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		ストレッチ（代　表）13:15～14:00	バレトン（ＭＩＺＵＥ）13:15～14:00	
14:00	KIMAX30（純　也）14:25～14:55	ピラティス45（宇都宮　愛）14:45～15:30	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）15:00～15:30				パーソナルストレッチ（代　表）	ジムボール&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）		
18:00						KIMAX　は定員　12名	
18:30			正道会館 空手スクール 少年・成人（松下　真一郎）18:30～20:00			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	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			ハワイアンフラ（宇都宮　千寿子）19:30～20:30	パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)	
20:00			UBOUND45（純　也）20:10～20:55				
20:30	メガダンス60（純　也）20:40～21:40	ユニバーサルヨガ EARTH(アース)（代　表）20:40～21:30	KIMAX30（純　也）21:00～21:30				
21:00							
21:30							
22:00							