

# 緊急スタジオプログラム 宇和島店

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	📍 ヨガ 60 (土居 香奈) 10:30~11:30	VRストレッチ 10:30~10:50 VRストレッチ 10:50~11:10		📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:30	📍 ウェーブストレッチ & ヨガ60 (土居 香奈) 10:30~11:30			
11:00								
11:30								
12:00							12:00 open	12:00 open
12:30								📍 マッスルコア45 (純也) 12:15~13:00
13:00	📍 ウェーブストレッチ (代表) 13:00~13:45	📍 ストレッチ20(純也) 13:00~13:20			📍 ウェーブストレッチ (代表) 13:00~13:30	📍 ストレッチ20(純也) 13:00~13:20	📍 オキシジェノ45 (松浦 波津子) 12:30~13:15	📍 KIMAX30 (純也) 13:10~13:40
13:30		📍 パレトン45 (MIZUE) 13:30~14:15			📍 EARTH(アース) (代表) 13:35~14:05	📍 メガダンス45 (純也) 13:30~14:15	📍 ピラティス (松浦 波津子) 13:25~14:10	📍 メガダンス30 (純也) 13:50~14:20
14:00	📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 14:00~14:45				📍 オキシジェノ45 (松浦 波津子) 14:15~15:00	📍 ステップ30 (純也) 14:25~14:55	📍 フローヨガ (松浦 波津子) 14:20~15:05	
14:30		📍 ZUMBA®45 & ストレッチ (MIZUE) 14:25~15:25						📍 UBOUND45 (純也) 14:30~15:15
15:00	📍 ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 15:00~16:00	📍 腹筋トレ30 (純也) 15:35~16:05				📍 マッスルコア30 (純也) 15:05~15:35		
15:30					📍 ピラティス (松浦 波津子) 15:10~15:55			
16:00								
16:30	📍 VRストレッチ 16:30~16:50 📍 VRストレッチ 16:50~17:10	📍 VRストレッチ 16:30~16:50 📍 VRストレッチ 16:50~17:10			📍 VRストレッチ 16:30~16:50 📍 VRストレッチ 16:50~17:10	📍 VRストレッチ 16:30~16:50 📍 VRストレッチ 16:50~17:10		
17:00								
17:30								
18:00		📍 正道会館 空手スクール 少年・成人 (山本 陽一) 17:30~19:00						
18:30								📍 KIMAX は定員 12名様
19:00								📍 UBOUND は定員 20名様
19:30	📍 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 19:30~20:30	📍 ヨガ 45 (土居 香奈) 19:30~20:15			📍 ZUMBA®45& ウェーブストレッチ (MIZUE) 19:30~20:30	📍 メガダンス45 (純也) 19:30~20:15		1ヶ月前から予約制(200円) レッスン15分前からは無料
20:00								
20:30		📍 UBOUND45 (純也) 20:30~21:15				📍 UBOUND45 (純也) 20:25~21:10		
21:00					📍 腹筋トレ20(純也) 21:15~21:35		パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)	
21:30								
22:00								