

# 緊急スタジオプログラム 宇和島店

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	
10:00			休 館 日					
10:30								
11:00	ヨガ75 (土居 香奈) 10:30~11:45	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	ヨガ60 (土居 香奈) 10:30~11:30			
12:00						12:00 open	12:00 open	
12:30								
13:00							オキシジェノ45 (松浦 波津子) 12:30~13:15	マッスルコア30 (純 也) 13:00~13:30
13:30	ストレッチ (代 表) 13:00~13:45	ストレッチ20(純也) 13:00~13:20			ストレッチ (代 表) 13:00~13:30	ストレッチ20(純也) 13:00~13:20		
14:00					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	
14:30	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代 表) 14:00~14:45	パレト45 (MIZUE) 13:30~14:15						メガダンス45 (純也) 13:40~14:25
15:00					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	UBOUND45 (純 也) 14:35~15:20
15:30						マッスルコア30 (純 也) 15:00~15:30		
16:00	ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 15:00~16:00	ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 14:25~15:25			陰ヨガ (松浦 波津子) 15:10~15:55			
16:30								
17:00	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		
17:30								
18:00		正道会館 空手スクール 少年・成人 (山本 陽一)						
18:30		17:30~19:00						
19:00								
19:30								
20:00	ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代 表) 19:45~20:30	ヨガ 45 (土居 香奈) 19:30~20:15					UBOUND は定員 20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	
20:30		UBOUND45 (純 也) 20:30~21:15			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		
21:00						UBOUND45 (純 也) 20:25~21:10	パーソナルストレッチは 予約制(30分1,000円)	
21:30								
22:00								