

緊急スタジオプログラム 宇和店

2021年11月1日(月)～

		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
12:30								
13:00		ストレッチ20 13:00~13:20		ストレッチ30 (純也) 13:00~13:30		ウェーブストレッチ (代表) 13:00~13:30		
13:30		かんたんステップ (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) 13:40~14:25		バレトン (MIZUE) 13:45~14:30	ZUMBA®45 &ストレッチ (MIZUE) 13:30~14:30	
14:00								
14:30		KIMAX30 (純也) 14:25~14:55		ステップ30 (純也) 14:35~15:05		EARTH(アース) (代表) 14:45~15:30	ジムボール&ほぐし30 (MIZUE) 14:45~15:15	
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								
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				キッズダンス スクール (MIZUE) 17:15~18:15				
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		ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30		正道会館 空手スクール 少年・成人 (松下 真一郎)		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	19:00~20:30				
20:30								
21:00		ボクササイズ (純也) 20:45~21:15		UBOUND45 (純也) 20:40~21:25			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) 21:20~21:50	EARTH(アース) (代表) 21:00~21:40	腹筋20(純也) 21:30~21:50				
22:00								