

緊急スタジオプログラム 宇和店

2021年2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30 (純也) 13:00~13:30	ストレッチ (代表) 13:00~13:45	ストレッチ(純也) 13:00~13:20		ストレッチ(土居) 13:00~13:20			
13:30									
14:00		初級ステップ45 (純也) 13:45~14:30	ピラティス (宇都宮 愛)	ヨガ60 (宇都宮 愛) 13:30~14:30		パレトン (MIZUE) 13:30~14:15	ZUMBA®45 &ストレッチ15 (MIZUE) 13:30~14:30		
14:30									
15:00		UBOUND30 (純也) 14:45~15:15	14:00~15:00	ステップ45 (純也) 14:45~15:30		マッスルコア45 (土居 健太) 14:30~15:15	ジムボール&ほくし30 (MIZUE) 14:45~15:15		
15:30			マッスルコア30 (土居 健太) 15:15~15:45						
16:00			予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 16:00~17:00			予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 15:30~16:30			
16:30									
17:00									
17:30			予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 17:15~18:15	キッズダンス スクール (MIZUE) 17:15~18:15		予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 16:45~17:45	パーソナルトレーニングは完全予約制 1時間 5500円		
18:00									
18:30									
19:00			予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 18:30~19:30			予約制パーソナル トレーニング (土居 健太) 18:15~19:15	UBOUND は定員 11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		
19:30				正道会館 空手スクール 少年・成人 (松下 真一郎) 19:00~20:30					
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) 19:45~20:45			ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30			
20:30									
21:00		ステップ30 (純也) 20:45~21:15		UBOUND30① (純也) 20:45~21:15		マッスルコア45 (土居 健太) 20:45~21:30			
21:30		ボクササイズ30 (純也) 21:20~21:50		UBOUND30② (純也) 21:20~21:50					
22:00									