

2024年10月スタジオプログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:15~(15) ★ ストレッチ	★ 10:15~(15) からだほぐしR	★ 10:15~(15) ストレポ	10:15~(60) 生き活き教室 (介護予防教室)	★ 10:30~(30) GROUP POWER	PT 30~60分(有料) ※予約優先	休館日
11:00	★ 10:45~(30) STEP 1 河野 行徳	10:45~(30) 肩楽ピラティス 河野 行徳	10:45~(30) 腰楽ピラティス 河野 行徳	宇和島市にご登録された方 のみご参加いただけます。	11:15~(15) ストレッチ	11:00~(45) バレエストレッチ 黒田 智恵子	
12:00	PT 30~60分(有料) ※予約優先	PT 30~60分(有料) ※予約優先	PT 30~60分(有料) ※予約優先	PT 30~60分(有料) ※予約優先	PT 30~60分(有料) ※予約優先		
13:00	13:00~(45) ピラティス 河野 行徳	★ 13:30~(45) GROUP POWER	13:30~(60) 癒しの Yoga TAYUMI	13:00~(60) 生き活き教室 (介護予防教室)	★ 13:30~(60) GROUP POWER		
14:00	14:00~(45) ZUMBA® 清水 節子	14:30~(15) ストレッチ			14:30~(45) ZUMBA® YuuKi	(定員10名) 河野 行徳	
15:00	PT 30~60分(有料) ※予約優先	PT 30~60分(有料) ※予約優先	15:15~(60) 生き活き教室 (介護予防教室)		PT 30分(有料) ※予約優先	PT 30分~40分(有料) ※予約優先	
16:00	PT 30~60分(有料) ※予約優先	PT 30~60分(有料) ※予約優先	宇和島市にご登録された方 のみご参加いただけます。		PT 30~60分(有料) ※予約優先		
17:00	17:00~(60) BP/TC For SWIMMER	PT 30~60分(有料) ※予約優先	PT 30~60分(有料) ※予約優先		PT 30~60分(有料) ※予約優先	●短縮営業日 毎土曜日	
18:00	18:15~(45) リラックスYoga yumi	★ 18:15~(30) STEP 1 河野 行徳	★ 18:15~(15) からだほぐしP		18:15~(30) 脚冷え改善 河野 行徳	●休館日 毎日曜日、祝日	
19:00	★ 19:15~(30) STEP 入門 河野 行徳	19:00~(45) ピラティス 河野 行徳	★ 19:00~(60) GROUP POWER (定員10名) 河野 行徳	PT 30~60分(有料) ※予約優先	19:00~(45) エアロ2 河野 行徳	●NEWプログラム 「リラックスYoga」 「肩楽ピラティス」 「腰楽ピラティス」 「脚冷え改善」	
20:00	PT 30~60分(有料) ※予約優先	PT 30~60分(有料) ※予約優先	PT 30~60分(有料) ※予約優先	PT 30~60分(有料) ※予約優先	PT 30~60分(有料) ※予約優先		
21:00							

★ 定員プログラム(※チケットの取得はご自身でお取りください。)

- からだほぐしR 12名
- ストレポ・からだほぐしP 13名
- GroupPower 10名
- STEP 13名

※ 会員の皆様が快適にご利用いただけるよう、ルールの徹底をお願いします。

※ パーソナルトレーニングは「PT」と表記しています。ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。尚、時間の調節は可能ですのでご相談くださいませ。

コンディショニング
途中退室可

有酸素系
途中退室可

有酸素系
途中退室不可

筋トレ系
途中退室不可