

2026年2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		
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							
13:00	13:00~(45) ピラティス 河野 行徳	★ 13:30~(45) GROUP POWER	13:30~(45) やさしい ダンスエクササイズ 黒田 智恵子	13:30~(45) アライメントYoga MIYABI	13:00~(60) 生き活き教室 (介護予防教室)	★ 13:00~(60) GROUP POWER (定員10名) 河野 行徳	休館日
14:00	14:00~(45) ZUMBA® 清水 節子	14:30~(15) ストレッチ			宇和島市にご登録された方のみご参加いただけます。	14:15~(15) ストレッチ	
15:00					14:30~(45) ZUMBA® YuuKi		
16:00			15:15~(60) 生き活き教室 (介護予防教室)				
17:00	17:00~(60) BP★TC For SWIMMER						
18:00	18:15~(45) リラックスYoga yumi	18:15~(30) Basic ピラティス 河野 行徳	18:15~(15) ストレッチ		18:15~(30) 美脚ピラティス 河野 行徳		
19:00		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	19:00~(45) コンディショニング Yoga MIYABI	19:00~(45) エアロ2 河野 行徳		
20:00							
21:00							

★ 定員プログラム(※チケットの取得はご自身でお取ください。)

- 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