2026年 8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) 宇和島市にご登録された方のみご参加いただけます。	10:30~(30) GROUP POWER		休館日
11:00	10:45~(30) STEP 1 河野 行徳	10:45~(30) Basic B 河野 行徳	10:45~(30) Basic H 河野 行徳		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 河野 行徳	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) 宇和島市にご登録された方のみご参加いただけます。	13:00~(30) Basic Sp 河野 行徳 13:45~(45) ピラティス 河野 行徳	
14:00	14:00~(45) ZUMBA® 清水 節子	14:30~(15) ストレッチ			14:30~(45) ZUMBA® Yuuki		
15:00			15:15~(60) 生き活き教室 (介護予防教室) 宇和島市にご登録された方のみご参加いただけます。				
16:00							
17:00	17:00~(60) BPTC For SWIMMER					BASICピラティスシリーズ ・ブレスコントロール:Basic B 呼吸と腹圧の基礎を学ぶクラス ・骨盤コントロール:Basic P 骨盤の安定と動きを整えるクラス ・背骨モビリティ:Basic Sp しなやかに動ける背骨をつくるクラス ・肩甲骨スタビリティ:Basic Sc 肩を支える安定性を高めるクラス ・股関節コントロール:Basic H 股関節から姿勢と動作を整えるクラス	
18:00	18:15~(45) リラックスYoga yumi	18:15~(30) Basic SC 河野 行徳	18:15~(15) ストレッチ		18:15~(30) Basic P 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) 美脚ピラティス 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りください。)

○からだほぐしR12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	有酸素系	有酸素系	筋トレ系
途中退室可	途中退室可	途中退室不可	途中退室不可