スタジオプログラム

2026年10月～

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	身体優しいヨガ45 9:00～9:45 ※定員14名 村山	ボディケア45 9:00～9:45 ※定員14名 村山	姿勢改善ストレッチ45 9:00～9:45 ※定員14名 上所	肩こり・姿勢改善 ストレッチポール®ヨガ 9:00～9:45 ※定員14名 岩崎	ヒップアップヨガ45 9:00～9:45 岩崎	ウィークエンド ストレッチ45 9:00～9:45 村中	ヒップアップヨガ45 9:00～9:45 岩崎	9:00
10:00	バレトン60 10:00～11:00 ※定員15名 村山	かんたんエアロ &ピラティス60 10:00～11:00 市川	はじめてヨガ60 10:00～11:00 ※定員18名 CHIHARU	体リリース &ピラティス60 10:00～11:00 ※定員15名 MAYUMI	中級エアロ60 10:00～11:00 ※定員15名 村山	はじめてヨガ60 10:00～11:00 奥村	ポールピラティス60 10:00～11:00 ※定員14名 前原	10:00
11:00	こりとり体操60 11:15～12:15 ※定員14名 MAYUMI	フラダンス60 11:15～12:15 市川	かんたんエアロ60 11:15～12:15 ※定員15名 村山	ポールピラティス60 11:15～12:15 ※定員14名 前原	筋膜リリースヨガ60 11:15～12:15 ※定員18名 田口	しっかりエアロ60 11:15～12:15 奥村	筋膜リリースヨガ60 11:15～12:15 ※定員14名 前原	11:00
12:00	ZUMBA®60 12:30～13:30 masami	ZUMBA®60 12:30～13:30 MAKI	ウェーブリング60 12:30～13:30 ※定員15名 村山	MIZUNOオリジナル ララ サーキット ・ライト 12:30～13:30 芦田 濱口・他	ストレッチ＆初級エアロ60 12:30～13:30 ※定員15名 MAYUMI	ミズノスポーツスクール MSキッズダンス 〈満3歳～小学生未満〉 13:00～13:45 RiNa		12:00 13:00
13:00								
14:00	癒しのヨガ60 13:45～14:45 ※定員14名 村中	大人チアダンス60 13:45～14:45 大矢	やさしい体幹UPヨガ60 13:45～14:45 ※定員15名 MIHO	顔筋調整ヨガ60 13:45～14:45 ※定員15名 MIHO	バレトン 60 はじめてクラス 13:45～14:45 ※定員15名 MAYUMI	ミズノスポーツスクール MSキッズダンス 〈満6歳～小学6年生〉 13:55～14:55 RiNa		14:00
15:00	SALSATION®60 【サルセーション®】 15:00～16:00 CANA				腸＆リンパ美人® エクササイズ60 15:00～16:00 ※定員12名 MIHO	ミズノスポーツスクール MSキッズダンス 〈満6歳～小学6年生〉 15:05～16:05 RiNa		15:00
16:00								16:00
17:00				ミズノスポーツスクール MSテコンドー 〈満４歳～中学生〉 17:15～18:15 18:30～19:30 宝城				17:00
18:00								18:00
19:00	ピラティス＆脂肪燃焼 エアーキック60 19:00～20:00 ※定員13名 MIYO		スタジオA	ZUMBA®60 19:00～20:00 村中	リリースヨガ 60 19:00～20:00 谷口	ピラティス60 19:00～20:00 ※定員15名 MAYUMI		19:00
20:00	腸＆リンパ美人® エクササイズ60 20:15～21:15 ※定員12名 MIHO			リラックスヨガ60 20:15～21:15 ※定員18名 村中	骨格調整ストレッチ60 20:15～21:15 ※定員14名 谷口	アロマヨガレッスン60 20:15～21:15 岩崎		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

☆ミズノスポーツスクール
テコンドー・キッズダンスは月会費制です。
事前の申し込みが必要です。 詳しくは
総合受付にお問い合わせください。

・・・変更なし　・・・室内用シューズが必要です

・・・内容変更あり

☆プログラム整理券はプログラム開始30分前に配布しています。スタジオへはプログラム開始10分前よりお入りいただけます。

※レッスン開始 10分以降 の途中参加はご遠慮ください

参加料金表	当日券	回数券
45分	470円	4,710円
60分	620円	6,280円

毎年4月・10月にスタジオ・プールプログラムのスケジュール・講師および内容の変更を予定しています。
（施設・講師都合により改変時以外にも変更する場合があります）
予めご了承いただいた上、定期券・回数券の購入をお願いします。
上記内容に伴う定期券・回数券の有効期限延長および払戻し等の補償はございません。

☆ｽﾀｼﾞｵﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ付きﾄﾚｰﾆﾝｸﾞﾙｰﾑ定期にはｽﾀｼﾞｵﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ参加料が含まれます。

定員・・・20名　※プログラム内容の都合上、一部の定員に変更がございます。

2026年9月21日更新

	プログラム	時間（分）		担当	内　　容
月	身体優しいヨガ45	9:00～9:45	45	村山	免疫力アップ、柔軟中心の整えヨガです
	バレトン60	10:00～11:00	60	村山	フィットネス・バレエ・ヨガなどの要素を組み合わせたプログラムで、身体バランスを整えるクラスです
	こりとり体操60	11:15～12:15	60	MAYUMI	ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ®等を使い、体のこりをほぐし、本来持っている体の動きを取り戻すレッスン
	ZUMBA®60	12:30～13:30	60	masami	ラテン系の音楽に合わせ、楽しく体を動かしてリフレッシュできるクラスです
	癒しのヨガ60	13:45～14:45	60	村中	ご自身を開放しながら肩・背中・腰まわりの調整につなげていきましょう
	SALSATION®60	15:00～16:00	60	CANA	音楽が好き！！体を動かすのが好き！！ダンス経験に関係なく、幅広い年齢層の方に楽しんでいただけるダンスフィットネスプログラムです
	ﾋﾟﾗﾃｨｽ＆脂肪燃焼ｴｱｰｷｯｸ60	19:00～20:00	60	MIYO	ピラティスで、体幹トレーニング、その後の格闘技の動きで滝汗、脂肪燃焼させていきましょう！
	腸＆ﾘﾝﾊﾟ美人®ｴｸｻｻｲｽﾞ60	20:15～21:15	60	MIHO	リンパの流れ＆腸を刺激するエクササイズとセルフ腸＆リンパマッサージで、冷え、むくみ、便秘改善が期待できます
火	ボディケア45	9:00～9:45	45	村山	全身の前後左右バランス、筋肉量、柔軟性を意識したマット運動です
	かんたんエアロ＆ピラティス60	10:00～11:00	60	市川	基本の動きを中心のエアロビクスを30分、柔軟性を高めるピラティスを30分。初めての方でも気軽にご参加を
	フラダンス60	11:15～12:15	60	市川	ハワイの踊りフラ、基本のステップから始め、振り付けを少しずつ覚えて踊るクラスです。
	ZUMBA®60	12:30～13:30	60	MAKI	インストラクターの動きを真似するだけで高いカロリー消費が期待でき、ストレス解消にも効果的です
	大人チアダンス60	13:45～14:45	60	大矢	動きっぱなしではないので体力に自信のない方でも気軽に参加できます。動きを一つずつ組立て曲に合わせて踊ります
水	姿勢改善ストレッチ45	9:00～9:45	45	上所	姿勢も心もケアしたい！欲張りなクラスです
	はじめてヨガ60	10:00～11:00	60	CHIHARU	初心者の方でも無理なくご参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです
	かんたんエアロ60	11:15～12:15	60	村山	基本の動きを中心とし、エアロビクスが初めての方でも気軽にご参加できるクラスです
	ウェーブリング60	12:30～13:30	60	村山	ウェーブリングという道具を使って、骨格を整え筋肉を解し、人間本来の動きを導き出す
	やさしい体幹UPヨガ60	13:45～14:45	60	MIHO	体幹を鍛える事で姿勢が整い、肩こり腰痛の改善が期待できる！更にやせやすい体をつくるクラスです
木	肩こり・姿勢改善ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ®ヨガ45	9:00～9:45	45	岩崎	ストレッチポールを使って背骨や肩まわりをやさしくゆるめ、体のバランスを整えるヨガレッスンです
	体リリース＆ピラティス60	10:00～11:00	60	MAYUMI	体の姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランス力を改善・強化する為に設計されたエクササイズと身体の動作法
	ポールピラティス60	11:15～12:15	60	前原	円柱形のポールを使い、体の奥の筋肉を強くしながら、背骨、肩甲骨、股関節の柔軟性を高めます
	ララ サーキット・ライト	12:30～13:30	60	芦田　濱口、他	椅子を使った筋力トレーニングと有酸素運動のサーキットフィットネス！MIZUNOオリジナルプログラム！！
	顔筋調整ヨガ60	13:45～14:45	60	MIHO	表情筋を鍛えてストレッチをして、リフトアップ♪筋肉をほぐじ、むくみ、たるみ、ほうれい線の改善を目指します
	MSテコンドー（初級）	17:15～18:15	60	宝城	正しいステップや蹴り方を学んでいくことによって、「姿勢」が良くなり、他のスポーツも出来る強い体を作ることが可能です。 お子さまのレベルに合わせた指導を行っていきます。初心者も大歓迎！
	MSテコンドー（初中級）	18:30～19:30	60	宝城	
	ZUMBA®60	19:00～20:00	60	村中	ラテン系の音楽に合わせ、楽しく体を動かしてリフレッシュできるクラスです
	リラックスヨガ60	20:15～21:15	60	村中	肩こり、腰痛改善にもつながる筋肉を解すヨガです
金	ヒップアップヨガ45	9:00～9:45	45	岩崎	お尻に効かせるヨガレッスン。お尻や太ももを中心に動かし、下半身を引き締めていくヨガレッスンです
	中級エアロ60	10:00～11:00	60	村山	エアロビクスに慣れた方、ジャンプ有りのクラスです。脂肪燃焼、筋力アップに繋がるレッスンです。
	筋膜リリースヨガ60	11:15～12:15	60	田口	第二の骨格とも呼ばれ、体全身にある筋膜を整え、いつの間にか体が伸びているのを実感できるでしょう
	ストレッチ＆初級エアロ60	12:30～13:30	60	MAYUMI	ストレッチと基本の動きと姿勢を意識しながら初心者でも経験者でもしっかり動いて楽しめるクラスです
	バレトン60はじめてクラス	13:45～14:45	60	MAYUMI	はじめてバレトンをする方におすすめ、身体バランスを整えるクラスです
	腸＆ﾘﾝﾊﾟ美人®ｴｸｻｻｲｽﾞ60	15:00～16:00	60	MIHO	リンパの流れ＆腸を刺激するエクササイズとセルフ腸＆リンパマッサージで、冷え、むくみ、便秘改善が期待できます
	リリースヨガ60	19:00～20:00	60	谷口	様々なポーズをとりながら内観視をし、心と体を整えていくクラスです
	骨格調整ストレッチ60	20:15～21:15	60	谷口	撫でたり、つまんだりしながら骨格を整えていきます。腰痛、肩凝りの緩和に
土	ウィークエンドストレッチ45	9:00～9:45	45	村中	生活のリズムを整える、筋肉がほぐれやすい、酸素不足、頭痛などの解消、集中力のアップ代謝アップになります
	はじめてヨガ60	10:00～11:00	60	奥村	初心者の方でも無理なくご参加できる、ヨガの基本的な呼吸法・動作を習得するクラスです
	しっかりエアロ60	11:15～12:15	60	奥村	しっかりと身体を動かして、楽しみたい方におすすめのクラスです
	MSキッズダンス（リトルキッズ）	13:00～14:45	45	RiNa	音楽に合わせて身体を動かし柔軟性●基礎体力を育みます！笑顔いっぱいで楽しみましょう♬□
	MSキッズダンス（ﾋﾞｷﾞﾅｰｸﾗｽ）	13:55～14:55	60	RiNa	ステップを中心に身体の使い方●リズム感を身につけます！初心者大歓迎です♡
	MSキッズダンス（ステップアップクラス）	15:05～16:05	60	RiNa	ビギナークラスで学んだ基礎を応用し、色々なジャンルに挑戦して表現力の幅を広げます☆
	ピラティス60	19:00～20:00	60	MAYUMI	体の姿勢、柔軟性、筋力、そしてバランスを改善・強化する為に設計されたエクササイズと身体の動作法です。メンタルを整える効果もあります
	アロマヨガレッスン60	20:15～21:15	60	岩崎	肩こり・首こり・疲れをゆるめたい方へ。やさしいアロマの香りに包まれながらゆっくり体をほぐしていくヨガです
日	ヒップアップヨガ45	9:00～9:45	45	岩崎	お尻に効かせるヨガレッスン。お尻や太ももを中心に動かし、下半身を引き締めていくヨガレッスンです
	ポールピラティス60	10:00～11:00	60	前原	円柱形のポールを使い、体の奥の筋肉を強くしながら、背骨、肩甲骨、股関節の柔軟性を高めます
	筋膜リリースヨガ60	11:15～12:15	60	前原	全身を覆っている筋膜をほぐすことで関節をスムーズに動かしながら気持ちよくヨガのポーズをとっていきます