

【ミズノウエルネス沼田 スタジオプログラムスケジュール】 2021年4月～

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
9:00						◎9:10～ メガダンス15分	◎9:10～ フアイトウ（格闘技）15分	9:00
9:30		◎9:30～ ストレッチング 15分	◎9:30～ メガダンス 15分	◎9:30～ オキシジェノ（ヨガピラティス） 15分	◎9:30～ シニアフィットネス 15分		◎9:30～ メガダンス 15分	9:30
10:00						9:35～10:40 朝ヨガ 廣瀬		10:00
10:30		◎10:30～ フアイトウ（格闘技） 30分	10:00～11:00 朝のアロマヨガ sako	10:30～11:45 ★ボディメイク &ピラティス sako	◎10:35～ メガダンス 15分		10:00～11:00 バレエエクササイズ （入門、初級） 長谷	10:30
11:00								11:00
11:30		◎11:45～ メガダンス 15分	11:30～12:15 ズンバ® 地野		11:00～12:00 ★Upbeat Dance （ファットビートダンス） 阿部（由）	11:00～12:00 スローエアロビック	11:15～12:15 ピギナスステップ &ストレッチ 井川	11:30
12:00								12:00
12:30		12:15～13:00 ステップエアロ 須田	◎12:30～ ラテンダンス 15分	12:00～12:45 エアロピクス Yukiko	◎12:15～ ヨガ&ピラティス （オキシジェノ） 30分	◎12:15～ メガダンス 30分 【ルーム1】	◎12:25～ フアイトウ（格闘技）15分	12:30
13:00			12:50～13:50 バレエエクササイズ （入門、初級） 長谷		◎13:10～ メガダンス 15分			13:00
13:30		◎13:35～ メガダンス 15分		13:00～13:45 天空大河 Yukiko		◎13:30～ フアイトウ（格闘技）30分 【ルーム1】	13:00～14:15 ★バレエエクササイズ（中級） 長谷	13:30
14:00		14:00～14:45 エアロピクス（初級） 名塚	14:00～14:45 エアロピクス 律子		13:45～14:45 フラダンス 小林	◎14:15～ メガダンス 30分 【ルーム1】	◎14:30～ フアイトウ（格闘技）15分	14:00
14:30								14:30
15:00		15:00～15:45 エアロピクス（中・上級） 名塚	◎15:00～ ステップ 30分		15:00～16:00 ビューティーヨガ 廣瀬	◎15:15～ X55 15分	◎15:00～ ユーバウンド（トランポリン） 15分	15:00
15:30				15:15～16:15 ひめトレ& ストレッチーズピラティス 阿部		◎15:35～ ラテンダンス 15分	◎15:30～ メガダンス 30分 【ルーム1】	15:30
16:00			◎16:00～ オリジナルヨガ 15分					16:00
16:30		◎16:15～16:45 ヨガ&ピラティス （オキシジェノ） 30分	◎16:30～ フアイトウ（格闘技）15分	◎16:30～ ラテンダンス 15分	◎16:15～ フアイトウ（格闘技）15分	16:00～17:00 コンデンボリーダンス 長谷	◎16:15～ オリジナルヨガ30分 【ルーム1】	16:30
17:00				◎17:00～ メガダンス 15分			◎17:00～ フアイトウ（格闘技）15分	17:00
17:30		◎17:30～ フアイトウ（格闘技）15分	◎17:30～ メガダンス 15分	◎17:30～ フアイトウ（格闘技）15分	◎17:35～ フアイトウ（格闘技）15分	◎17:40～ メガダンス 15分	◎17:30～ ラテンダンス 30分	17:30
18:00							◎18:00～ ユーバウンド（トランポリン） 15分	18:00
18:30		18:15～19:15 快眠ヨガ sako	18:20～19:20 ボディシェイプ エクササイズ 長谷（ルーム1）	18:20～19:20 ベリーダンス & ベリーダンスエクササイズ タスニーム	18:20～19:20 ボディシェイプ エクササイズ 長谷	◎18:15～ ヨガ&ピラティス （オキシジェノ） 30分		18:30
19:00						◎19:00～ ユーバウンド（トランポリン） 15分		19:00
19:30			◎19:25～ フアイトウ（格闘技）15分			◎19:25～ ハイバーシェ①（コアトレ） 15分		19:30
20:00		19:30～20:15 エアロピクス 名塚	19:45～20:30 ステップ 角田	19:35～20:20 エアロピクス（初級） 角田	19:35～20:35 筋膜リリース ヨガ&ピラティス sako	◎20:00～ フアイトウ（格闘技）15分		20:00
20:30		20:30～21:15 ボディアーントレーニング 名塚		◎20:35～ メガダンス 15分		◎20:35～ ラテンダンス 15分		20:30
21:00			20:45～21:30 オリジナルエアロ 角田	◎21:00～ フアイトウ（格闘技）15分	◎20:45～ メガダンス 15分			21:00
21:30		◎21:25～ フアイトウ（格闘技）15分			◎21:10～ X55（筋トレ）15分			21:30
22:00								22:00

- ◇ プログラムは、参加券が必要になります。参加券はプログラム開始30分前から配布いたします。
◇ ◎は映像（バーチャル）レッスンです。途中入場・途中退出できますので、お気軽に参加ください。