

【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								9:00
9:30		◎9:30～ ストレッチング 15分	◎9:30～ メガダンス 15分	◎9:30～ オキシジョン (ヨガビラティス) 15分	◎9:30～ シニアフィットネス 15分	◎9:10～ メガダンス15分	◎9:10～ ファイドウ (格闘技) 15分	9:30
10:00						9:35～10:40 朝ヨガ 廣瀬	◎9:30～ メガダンス 15分	10:00
10:30		◎10:30～ ファイドウ (格闘技) 30分	10:00～11:00 朝のアロマヨガ sako		◎10:35～ メガダンス 15分	10:00～11:00 バレエクササイズ (入門、初級) 長谷	10:30	
11:00				10:30～11:45 ★ボディマイク &ビラティス sako	11:00～12:00 ★Upbeat Dance (アコ'ビートダンス) 阿部 (由)	11:00～12:00 スロークロニクル スローエアロピック		11:00
11:30			◎11:45～ メガダンス 15分	11:30～12:15 ズバ@ 地野			11:15～12:15 ビギナーステップ &ストレッチ 井川	11:30
12:00					12:00～12:45 エアロピックス Yukiko	◎12:15～ ヨガ&ビラティス (オキシジョン) 30分	◎12:15～ メガダンス 30分 【ルーム1】	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				◎12:25～ ファイドウ (格闘技) 15分	12:30
13:00				12:50～13:50 バレエクササイズ (入門、初級) 長谷	13:00～13:45 天空大河 Yukiko	◎13:10～ メガダンス 15分		13:00
13:30		◎13:35～ メガダンス 15分				◎13:30～ ファイドウ (格闘技) 30分 【ルーム1】	★バレエクササイズ (中級) 長谷	13:30
14:00		14:00～14:45 エアロピックス (初級) 名塚	14:00～14:45 エアロピックス 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】		14:00
14:30							◎14:30～ ファイドウ (格闘技) 15分	14:30
15:00		15:00～15:45 エアロピックス (中・上級) 名塚	◎15:00～ ステップ 30分		15:00～16:00 ピューティヨガ 廣瀬	◎15:15～ X55 15分	◎15:00～ ユーバンド (トランボリン) 15分	15:00
15:30				15:15～16:15 ひめし& ストレッチスピラティス 阿部		◎15:15～ 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&ビラティス (オキシジョン) 30分	◎16:30～ ファイドウ (格闘技) 15分		16:00～17:00 コンテンポラリーダンス 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		◎17:20～ ファイドウ (格闘技) 15分	◎17:00～ ファイドウ (格闘技) 15分	17:00
17:30		◎17:30～ ファイドウ (格闘技) 15分	◎17:30～ メガダンス 15分	◎17:30～ ファイドウ (格闘技) 15分	◎17:35～ ファイドウ (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～ ユーバンド (トランボリン) 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 ペリーダンス & ペリーダンスエクササイズ タヌニム	18:20～19:20 ボディシェイプ エクササイズ 長谷	◎18:15～ ヨガ&ビラティス (オキシジョン) 30分		18:30
19:00						◎19:00～ ユーバンド (トランボリン) 15分		19:00
19:30			◎19:25～ ファイドウ (格闘技) 15分			◎19:25～ ハイパーシー① (コアトレ) 15分		19:30
20:00		19:30～20:15 エアロピックス 名塚	19:45～20:30 ステップ 角田	19:35～20:20 エアロピックス (初級) 角田	19:35～20:35 筋膜リリース ヨガ&ビラティス sako	◎20:00～ ファイドウ (格闘技) 15分		20:00
20:30		20:30～21:15 ボディーアートトレーニング 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		◎20:45～ メガダンス 15分			21:00
21:30		◎21:25～ ファイドウ (格闘技) 15分		◎21:00～ ファイドウ (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。