

【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7月～【6月28日修正】

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
9:00			スタジオ	ルーム				9:00
						◎9:10～ メガダンス15分	◎9:10～ フアイトウ（格闘技）15分	
9:30			◎9:30～ メガダンス 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
				◎9:45～ メガダンス 15分		9:35～10:40 朝ヨガ 廣瀬		
10:00		◎10:00～ ストレッチング 15分	10:00～11:00 朝のアロマヨガ sako		◎10:35～ メガダンス 15分		10:00～10:40 バレエエクササイズ （入門、初級） 長谷	10:00
10:30				10:30～11:45 ボディメイク &ピラティス sako				10:30
11:00		◎11:00～ フアイトウ（格闘技）30分			11:00～12:00 Upbeat Dance （ファット・トランス） 阿部（由）	11:00～12:00 スローエアロビク	11:15～12:15 ピギナースタッフ &ストレッチ 井川	11:00
11:30								11:30
		◎11:45～ メガダンス 15分	11:45～12:30 ズンバ® 地野					
12:00				12:00～12:45 エアロビクス Yukiko		12:15～12:45 メガダンス 綾部	◎12:25～ フアイトウ（格闘技）15分	12:00
12:30		12:15～13:00 ステップエアロ 須田			12:45～13:30 フアイトウ 綾部			12:30
			13:10～13:40 メガダンス 綾部	13:00～13:45 天空大河 Yukiko		13:00～13:30 フアイトウ 綾部	13:00～13:40 バレエエクササイズ （中級） 長谷	
13:00		◎13:35～ メガダンス 15分						13:00
13:30			14:00～14:45 エアロビクス（初級） 名塚	14:00～14:45 エアロビクス 律子	13:45～14:45 フラダンス 小林	◎14:15～ メガダンス （ルーム1）30分	14:30～15:15 タンベルシェイプ 井川	13:30
14:00								14:00
14:30			15:00～15:45 エアロビクス（中・上級） 名塚	15:00～15:40 バレエエクササイズ （入門、初級） 長谷	15:00～16:00 ビューティーヨガ 廣瀬	◎15:15～ X55 （ルーム1）15分		14:30
15:00					15:15～16:15 ひめトレ& ストレッチ&ピラティス 阿部	◎15:35～ ラテンダンス （ルーム1）15分	◎15:30～ メガダンス 30分 【ルーム1】	15:00
15:30								15:30
16:00		◎16:15～16:45 ヨガ&ピラティス （オキシジェン）30分	◎16:30～ フアイトウ（格闘技）15分		◎16:15～ フアイトウ（格闘技）15分	◎16:00～ ラディカルエアロ （ルーム1）15分	◎16:15～ フアイトウ30分 【ルーム1】	16:00
16:30				◎16:30～ ラテンダンス 15分		16:30～17:10 コンテンポラリーダンス 長谷		16:30
17:00				◎17:00～ メガダンス 15分	◎17:15～ メガダンス 15分		◎17:00～ ラテンダンス 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		◎17:30～ ユープラント 15分	17:30
18:00						◎17:45～ メガダンス 15分		18:00
18:30		18:15～19:15 快眠ヨガ sako	18:00～19:20 タンベルシェイプ&ストレッチ 井川	18:20～19:00 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	◎18:15～ ヨガ&ピラティス （オキシジェン）30分		18:30
19:00						◎19:00～ ユープラント（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～ ハイパーシュー①（コアトレ） 15分		19:30
20:00		19:30～20:15 エアロビクス 名塚	19:45～20:30 ステップ 角田	19:35～20:35 エアロビクス（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 ボディアートトレーニング 名塚		20:45～21:15 フアイトウ 綾部		◎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。