

【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
9:30					◎9:10~ メガダンス 15分		◎9:10~ ファイド (格闘技) 15分	9:30
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		◎9:30~ シニアフィットネス 15分		◎9:30~ メガダンス 15分	10:00
10:30					◎9:45~ メガダンス 15分		9:35~10:40 朝ヨガ 廣瀬	10:30
11:00		◎11:00~ ファイド (格闘技) 30分			◎10:35~ メガダンス 15分		10:00~10:40 バレエクラシック (入門、初級) 長谷	11:00
11:30					10:30~11:45 ボディメイク &ビラティス sako			11:30
12:00		◎11:45~ メガダンス 15分	11:45~12:30 ズンバ® 地野		11:00~12:00 Upbeat Dance (アーバン・ダンス) 阿部 (由)	11:00~12:00 スロークロニクル	11:15~12:15 ビギナーステップ &ストレッチ 井川	12:00
12:30		12:15~13:00 ステップエアロ 須田			12:00~12:45 エアロピックス Yukiko		12:15~12:45 メガダンス 綾部	12:30
13:00					12:45~13:30 ファイド 綾部		◎12:25~ ファイド (格闘技) 15分	13:00
13:30		◎13:35~ メガダンス 15分	13:10~13:40 メガダンス 綾部		13:00~13:45 天空大河 Yukiko	13:00~13:30 ファイド 綾部	13:00~13:40 バレエクラシック (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				14:00
14:30					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
15:00			15:00~15:45 エアロピックス (中・上級) 名塚	15:00~15:40 バレエクラシック (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	○15:30~ メガダンス 30分 [ルーム1]	15:00
15:30					15:15~16:15 ひめトレ & ストレッチングビラティス 阿部	○15:35~ ラテンダンス (ルーム1) 15分		15:30
16:00					○16:15~ ファイド (格闘技) 15分	○16:00~ ラディカルエアロ (ルーム1) 15分	○16:15~ ファイド30分 [ルーム1]	16:00
16:30		○16:15~16:45 ヨガ&ビラティス (オキシジェン) 30分	○16:30~ ファイド (格闘技) 15分		○16:30~17:10 コンテンポラリーダンス 長谷		○17:00~ ラテンダンス 15分	16:30
17:00					○17:00~ メガダンス 15分	○17:15~ メガダンス 15分		17:00
17:30		○17:30~ ファイド (格闘技) 15分	○17:30~ メガダンス 15分		○17:30~ ファイド (格闘技) 15分	○17:35~ ファイド (格闘技) 15分	○17:30~ ユーバンド 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 ダンベルシェイプ&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 ペリーダンス & ペリーダンスエクササイズ タスニーム	18:20~19:00 ボディシェイプ エクササイズ 長谷	○18:15~ ヨガ&ビラティス (オキシジェン) 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~ ハイパー(コトレ) 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	19:35~20:35 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 (格闘技) 15分		20:00
20:30							○20:35~ ラテンダンス 15分	20:30
21:00		20:30~21:15 ボディアートトレーニング 名塚	20:45~21:30 オリジナルエアロ 角田	20:45~21:15 ファイド 綾部	○20:45~ メガダンス 15分			21:00
21:30		○21:25~ ファイド (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。