

【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8月～

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
9:00			スタジオ	ルーム				9:00
9:30			○9:30～ メガダンス 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～ ファイトウ（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		○9:45～ メガダンス 15分	9:35～10:40 朝ヨガ 廣瀬	10:00～10:40 バレエエクササイズ （入門、初級） 長谷	10:00
10:30		○10:30～11:00 ファイトウ		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			10:30
11:00		○11:10～11:40 オキシジェン 30分						11:00
11:30					11:00～12:00 Upbeat Dance （アロエ・トランス） 阿部（由）	11:00～12:00 スローエアロビクス	11:15～12:15 ピギナスステップ &ストレッチ 井川	11:30
12:00		○11:45～ メガダンス 15分	11:45～12:30 スパ@ 地野					12:00
12:30		12:15～13:00 ステップエアロ 須田		12:00～12:45 エアロビクス Yukiko		12:15～12:45 メガダンス 綾部	○12:25～ ファイトウ（格闘技）15分	12:30
13:00			○13:00～13:15 ユーバウンド 15分		13:00～13:30 ファイトウ 天宮大河 Yukiko	13:00～13:30 ファイトウ 綾部	13:00～13:40 バレエエクササイズ （中級） 長谷	13:00
13:30		○13:35～ メガダンス 15分						13:30
14:00		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	○14:15～14:45 メガダンス 30分 （ルーム1）	14:30～15:15 タンベルシェイブ 井川	14:00
14:30								14:30
15:00		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		15:00
15:30				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）	15:30
16:00								16:00
16:30		○16:15～16:45 ヨガ&ピラティス （オキシジェン）30分	○16:30～ ファイトウ（格闘技）15分		○16:15～ ファイトウ（格闘技）15分	○16:00～ ラディカルエアロ （ルーム1）15分	○16:15～ ファイトウ30分 （ルーム1）	16:30
17:00				○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		17:00
17:30		○17:30～ ファイトウ（格闘技）15分	○17:30～ メガダンス 15分	○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	17:30
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 ダンベルシェイブ&ストレッチ 井川	18:20～19:00 ボディシェイブ 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～ ユーバウンド（トランポリン） 15分		19:00
19:30			○19:25～ ファイトウ（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～ ファイトウ（格闘技）15分		20:00
20:30								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 ファイトウ 綾部	○20:45～ メガダンス 15分	○20:35～ ラテンダンス 15分		21:00
21:30								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。