

【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】 2022年5月1日～

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
9:00								9:00
9:30		◎9:30~9:45 シニアフィットネス 15分	◎9:30~ ストレッチング 15分	◎9:30~ オキシジェノ (ヨガビラティス) 30分	◎9:30~ シニアフィットネス 15分	◎9:10~ ストレッチング 15分	◎9:10~9:40 ファイドウ (格闘技) 30分	9:30
10:00						9:35~10:40 朝ヨガ 廣瀬		10:00
10:30		◎10:30~11:00 ファイドウ	10:00~11:00 朝のアロマヨガ sako		10:00~10:45 ズンバ® Kyoko		10:00~11:00 バレエクササイズ (入門、初級) 長谷	10:30
11:00		◎11:10~11:40 オキシジェノ (ヨガビラティス) 30分		10:30~11:45 ボディメイク &ビラティス sako		11:15~12:15 Upbeat Dance (アリービートダンス) 阿部 (由)	11:15~12:15 ピギナーステップ &ストレッチ 井川	11:00
11:30		◎11:50~ メガダンス 15分	11:45~12:30 ズンバ® 地野	12:00~12:45 エアロビクス Yukiko		12:15~12:45 メガダンス 綾部	12:30	11:30
12:00				13:00~13:45 天空大河 Yukiko		13:00~13:30 ファイドウ 綾部	13:00~14:00 バレエクササイズ (中級) 長谷	12:00
12:30		12:15~13:00 ステップエアロ 須田			13:45~14:45 フラダンス 小林		14:30~15:15 ダンベルシェイプ 井川	13:00
13:00			◎12:45~13:15 オキシジェノ 30分		15:00~16:00 ビューティーヨガ 廣瀬	15:30~16:15 UNIVERSAL YOGA EARTH (ヨガ) 綾部	15:30~16:15 UNIVERSAL YOGA EARTH (ヨガ) 井川	13:30
13:30		◎13:15~ オキシジェノ (ヨガ&ビラティス) 15分			16:15~ ハイパーシー 30分		16:45~17:15 ラディカルエアロ 30分	14:00
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			16:30~17:00 ユーパウンド 30分	17:00	14:30
14:30							17:30~ ユーパウンド 15分	15:00
15:00		15:00~15:45 エアロビクス (中・上級) 名塚	15:00~16:00 バレエクササイズ (入門、初級) 長谷	15:15~16:15 ひめトレ& ストレッチ&ビラティス 阿部				15:30
15:30					16:15~ ハイパーシー 30分			16:00
16:00			◎16:15~16:45 オキシジェノ (ヨガ&ビラティス) 30分	◎16:30~ ファイドウ (格闘技) 15分	◎16:30~ ラディカルエアロ 15分			16:30
16:30					◎17:00~ ハイパーシー 15分		◎17:30~ ユーパウンド 15分	17:00
17:00						◎17:15~ メガダンス 15分		17:30
17:30								18:00
18:00		◎17:45~ ファイドウ (格闘技) 15分	17:45~18:15 下半身強化自重トレーニング 空乃	◎17:45~ メガダンス 15分	◎17:45~ ファイドウ (格闘技) 15分	◎17:45~ ハイパーシー 15分		18:30
18:30		18:15~19:15 快眠ヨガ sako	18:30~19:30 ダンベルシェイプ&ストレッチ 井川	18:20~19:20 ボディメイククラス タスニーム	18:20~19:20 ボディメイク エクササイズ 長谷	◎18:15~ ヨガ&ビラティス (オキシジェノ) 30分		19:00
19:00						◎19:00~ ユーパウンド (トランボリン) 15分		19:30
19:30		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&ビラティス sako	◎19:25~ ハイパーシー① (コアトレ) 15分		20:00
20:00						◎20:00~ ファイドウ (格闘技) 15分		20:30
20:30		20:30~21:15 ボディー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 ファイドウ 綾部	◎20:45~ メガダンス 15分			21:00
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。