

【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 (ヨガピラティス) 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 フアイトウ (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 フアイトウ	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 (ヨガピラティス) 30分		10:30～11:45 ボディメイク &ピラティス sako				11:00
11:30					11:15～12:15 Upbeat Dance (フアイトウ・ダンス) 阿部 (由)	11:00～12:00 スローエアロビック うずねニュースポーツクラブ	11:15～12:15 ピギナスステップ &ストレッチ 井川	11:30
12:00		◎11:50～ メガダンス 15分	11:45～12:30 ズンバ® 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	◎12:30～ X55 15分	12:30
13:00			◎12:45～13:15 オキシジェノ 30分					13:00
13:30		◎13:15～ オキシジェノ (ヨガ&ピラティス) 15分		13:00～13:45 天空大河 Yukiko		13:00～13:30 フアイトウ 綾部	13:00～14:00 バレエエクササイズ (中級) 長谷	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			14:00
14:30							14:30～15:15 ダンベルシェイプ 井川	14:30
15:00		15:00～15:45 エアロビクス (中・上級) 名塚	15:00～16:00 バレエエクササイズ (入門、初級) 長谷	15:15～16:15 ひめトレ& ストレッチーズピラティス 阿部	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	15:00
15:30								15:30
16:00		◎16:15～16:45 オキシジェノ (ヨガ&ピラティス) 30分	◎16:30～ フアイトウ (格闘技) 15分	◎16:30～ ラディカルエアロ 15分	◎16:15～ ハイパーシー 30分			16:00
16:30						◎16:30～17:00 ユーバウンド 30分	◎16:45～17:15 ラディカルエアロ 30分	16:30
17:00				◎17:00～ ハイパーシー 15分				17:00
17:30					◎17:15～ メガダンス 15分		◎17:30～ ユーバウンド 15分	17:30
18:00		◎17:45～ フアイトウ (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～ フアイトウ (格闘技) 15分	◎17:45～ ハイパーシー 15分		18:00
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 ボディシェイプ エクササイズ 長谷	◎18:15～ ヨガ&ピラティス (オキシジェノ) 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		19:30～20:15 エアロビクス 名塚		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	◎19:25～ ハイパーシー① (コアトレ) 15分		19:30
20:00			19:45～20:30 ステップ 角田			◎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						20:30
21:00			20:45～21:30 オリジナルエアロ 角田	20:45～21:15 フアイトウ 綾部	◎20:45～ メガダンス 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。