

【ミズノウエルネス沼田 お盆期間スタジオプログラムスケジュール】

曜日	8月11日 (木)	8月12日 (金)	8月13日 (土)	8月14日 (日)	8月16日 (火)	曜日
9:00						9:00
9:30	◎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 ファイドウ (格闘技) 30分	◎9:30~ オキシジェノ (ヨガピラティス) 30分	9:30
10:00			9:35~10:40 朝ヨガ 廣瀬			10:00
10:30		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	10:30~11:45 ボディメイク &ピラティス sako				10:30~11:15 ポルトブラ 名塚	11:00
11:30		11:15~12:15 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部 (由)	11:00~12:00 スローエアロピック うすねニュースポーツクラブ	11:15~12:15 ビギナーステップ &ストレッチ 井川		11:30
12:00	12:00~12:45 エアロピックス Yukiko		12:15~12:45 メガダンス 綾部		12:30~13:15 エアロピックス初級 名塚	12:00
12:30						12:30
13:00	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	12:30~13:15 エアロピックス中級 名塚	13:00
13:30						13:30
14:00		13:45~14:45 フラダンス 小林				14:00
14:30						14:30
15:00				14:30~15:15 ダンベルシェイプ 井川		15:00
15:30	15:15~16:15 ひめトレ& ストレッチピラティス 阿部	15:00~16:00 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	15:00~16:00 肩ごり・背肉さよならヨガ sako	15:30
16:00						16:00
16:30	◎16:30~ ラディカルエアロ 15分		16:30~17:00 腹部引き締めトレーニング 空乃	◎16:45~17:15 X55 30分	◎16:15~ オキシジェノ (ヨガ&ピラティス) 30分	16:30
17:00	◎17:00~ ハイパーシー 15分					17:00
17:30				◎17:30~ ユーバウンド 30分	◎17:45~ ファイドウ (格闘技) 15分	17:30
18:00	18:00~18:45 ボディメイククラス タスニーム	18:00~18:45 ボディシェイプ エクササイズ 長谷	◎18:15~ ラテンダンス 15分	◎18:15~ メガダンス 15分		18:00
18:30						18:30
19:00						19:00

◇ 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。  
 ◇ ◎以外のプログラムは途中入退場はできません。ご了承ください。