

【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		10:00～10:45 ズンパ® Kyoko	9:35～10:40 朝ヨガ 廣瀬	10:00～11:00 バレエエクササイズ （入門、初級） 長谷		10:00
10:30	10:30～11:45 ボディメイク &ピラティス sako				10:30～11:15 ボルトブラ 名塚	10:30
11:00		11:15～12:15 Upbeat Dance （アップビートダンス） 阿部（由）	11:00～12:00 スローエアロビック 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		11:00
11:30					11:30～12:15 エアロビクス初級 名塚	11:30
12:00	12:00～12:45 エアロビクス Yukiko		12:15～12:45 メガダンス 綾部			12:00
12:30					12:30～13:15 エアロビクス中級 名塚	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 バレエエクササイズ （中級） 長谷		13:00
13:30		13:45～14:45 フラダンス 小林				13:30
14:00						14:00
14:30				14:30～15:15 ダンベルシェイプ 井川		14:30
15:00		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 肩こり・背肉さよならヨガ sako	15:00
15:30	15:15～16:15 ひめトレ& ストレッチーズピラティス 阿部					15:30
16:00			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	16:00
16:30	◎16:30～ ラディカルエアロ 15分					16:30
17:00	◎17:00～ ハイパーシー 15分					17:00
17:30			◎17:45～ ハイパーシー 15分	◎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				18:00
18:30			◎18:15～ ラテンダンス 15分	◎18:15～ メガダンス 15分		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。