

【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12月1日～

月	火	水	木	金	土	日	曜日
							9:00
					○9:10～9:25 ストレッチング 15分		9:30
	○9:30～9:45 シニフィットネス 15分	○9:30～9:45 ストレッチング 15分	○9:30～9:45 オキシジェノ (ヨガビラティス) 30分	○9:30～9:45 ストレッチング 15分		○9:10～9:40 親子でバーチャルダンス 30分	9:30
					9:35～10:40 朝3ガ 廣瀬		10:00
		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
	○10:30～11:00 ファイドウ 30分		10:30～11:45 ボディメイク &ビラティス sako				11:00
	○11:10～11:40 オキシジェノ (ヨガビラティス) 30分				11:00～12:00 ストロークエロピック うすねニュースポーツクラブ 阿部 (由)	11:15～12:15 ビギナーステップ &ストレッチ 井川	11:30
	○11:50～12:05 メガダンス 15分	11:45～12:30 ズンバ® 地野	12:00～12:45 エアロピックス Yukiko		12:15～12:45 ガダンス 綾部	○12:30～12:45 X55 15分	12:00
	12:15～13:00 ステップエアロ 須田			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	13:00
	○13:15～ オキシジェノ (ヨガ&ビラティス) 15分				13:45～14:45 フダンス 小林		13:30
	14:00～14:45 エアロピックス (初級) 名塚	14:00～14:45 エアロピックス 律子			15:00～16:00 ピューティー3ガ 廣瀬	14:30～15:15 ダブルシェイプ 井川	14:00
	15:00～15:45 エアロピックス (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& ストレッチーズビラティス 阿部		15:30～16:15 UNIVERSAL YOGA EARTH (ヨガ) 綾部	15:30～16:15 UNIVERSAL YOGA EARTH (ヨガ) 井川	15:00
	○16:15～16:45 オキシジェノ (ヨガ&ビラティス) 30分	16:15～17:00 UNIVERSAL YOGA EARTH (ヨガ) 空乃	○16:30～16:45 ラテンダンス 15分		16:30～17:00 腹部引き締めトレーニング 空乃		16:30
			○17:00～17:15 ハイバーシー 15分		○17:15～17:30 ストレッチング 15分	○16:45～17:15 X55 30分	17:00
		○17:15～17:30 メガダンス 15分					17:30
	○17:45～18:00 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	○17:45～18:00 ユーバンド (トランボリン) 15分	○17:45～18:00 メガダンス 15分	○17:45～18:15 ハイバーシー 30分	○17:30～18:00 ファイドウ 30分	18:00
	18:15～19:15 快眠ヨガ sako	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		○18:15～18:30 メガダンス 15分	18:30
		18:30～19:30 ダンベルシェイプ&ストレッチ 井川				19:00～19:30 ダンス&ストレッチ 空乃	19:00
	19:30～20:15 エアロピックス 名塚		メガダンス 19:30～20:00 綾部	19:30～20:30 筋膜リリース ヨガ&ビラティス sako	○19:45～20:15 ユーバンド (トランボリン) 30分		19:30
		19:45～20:45 Upbeat Dance (アロハビートダンス) 阿部 (由)	ファイドウ 20:15～20:45 綾部			○20:30～21:00 X55 30分	20:00
	20:30～21:15 ボディーアートトレーニング 名塚			○21:00～21:15 オキシジェノ (ヨガ&ビラティス) 15分			20:30
	○21:00～21:15 バーチャルsakoヨガ 15分						21:00
							21:30
							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。