

【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								9:00
9:30		◎9:30～9:45 シニアフィットネス 15分	◎9:30～9:45 ストレッチ 15分	◎9:30～10:00 オキシジェノ (ヨガピラティス) 30分	◎9:30～9:45 ストレッチ 15分	◎9:10～9:25 ストレッチ 15分	◎9:10～9:40 親子でバーチャルダンス 30分	9:30
10:00						9:35～10:40 朝ヨガ 廣瀬		10:00
10:30		◎10:30～11:00 ファイトウ 30分	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 (フッパビートダンス) 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 ピギナーステップ &ストレッチ 井川	11:30
12:00		◎11:50～12:05 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 ガダンス 綾部	◎12:30～12:45 X55 15分	12:30
13:00			◎12:45～13:00 ストレッチング 15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 天宮大河 Yukiko		13:00～13:30 ファイトウ 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 タンベルシェイプ 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&ピラティス 阿部	15:00～16:00 ビューティーヨガ 廣瀬			15:00
15:30						15:30～16:15 UNIVERSAL YOGA EARTH (ヨガ) 綾部	15:30～16:15 UNIVERSAL YOGA EARTH (ヨガ) 井川	15:30
16:00								16:00
16:30		◎16:15～16:45 オキシジェノ (ヨガ&ピラティス) 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				◎17:00～17:15 ハイパーシー 15分			◎16:45～17:15 X55 30分	17:00
17:30			◎17:15～17:30 メガダンス 15分			◎17:15～17:30 ストレッチング 15分		17:30
18:00		◎17:45～18:00 ファイトウ (格闘技) 15分	17:45～18:15 下半身強化自重トレーニング 空乃	◎17:45～18:00 ユーバウンド (トランポリン) 15分	◎17:45～18:00 メガダンス 15分	◎17:45～18:15 分	ファイトウ ◎17:30～18:00 分	18:00
18:30		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
19:00			18:30～19:30 タンベルシェイプ&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		19:30～20:15 エアロビクス 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&ピラティス sako			19:30
20:00			19:45～20:45 Upbeat Dance (フッパビートダンス) 阿部 (由)	ファイトウ 20:15～20:45 綾部		◎19:45～20:15 ユーバウンド (トランポリン) 30分		20:00
20:30		20:30～21:15 ボディアートトレーニング 名塚			◎20:45～21:00 ユーバウンド 15分	◎20:30～21:00 X55 30分		20:30
21:00			◎21:00～21:15 バーチャルsakoヨガ 15分	◎21:00～21:15 オキシジェノ (ヨガ&ピラティス) 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。