

【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】 2023年6月1日～

| 月     | 火  | 水  | 木   | 金  | 土   | 日   | 曜日    |
|-------|--|--|---|--|---|---|-------|
| 9:00  |  |  |   |  | ルーム1  |   | 9:00  |
| 9:30  | ◎9:30～9:45<br>ストレッチング<br>15分             | ◎9:30～9:45<br>シニアフィットネス 15分                          | ◎9:30～10:00<br>ファイトウ<br>日本人インストラクター 30分   | ◎9:30～9:45<br>バーチャルsakoヨガ 15分                        |   | ◎9:10～9:25<br>ストレッチング 15分                 | 9:30  |
| 10:00 |  |  |   |  |   | 9:35～10:40<br>朝ヨガ<br>廣瀬                   | 10:00 |
| 10:30 | ◎10:30～11:00<br>ファイトウ<br>日本人インストラクター 30分 | 10:00～11:00<br>朝のアロマヨガ<br>sako                       |   | 10:00～10:45<br>ズンバ@<br>Kyoko                         | 10:00～11:00<br>はじめての<br>社交ダンス<br>篠原<br>(ルーム1) |   | 10:30 |
| 11:00 |  |  | 10:30～11:45<br>ボディメイク<br>&ピラティス<br>sako   |  |   |   | 11:00 |
| 11:30 | ◎11:10～11:40<br>メガダンス<br>日本人インストラクター 30分 | ◎11:15～11:30<br>ストレッチング 15分                          |   |  |   |   | 11:30 |
| 12:00 | ◎11:50～12:05<br>オキシジェノ 15分               | 11:45～12:30<br>ズンバ@<br>地野                            |   | 11:15～12:15<br>Upbeat Dance<br>(アップビートダンス)<br>阿部 (由) |   | 11:00～12:00<br>スローエアロビック<br>うすねニュースポーツクラブ | 12:00 |
| 12:30 | 12:15～13:00<br>ステップエアロ<br>須田             |  | 12:00～12:45<br>エアロビクス<br>Yukiko           |  |   | 12:15～12:45<br>メガダンス<br>綾部                | 12:30 |
| 13:00 |  | ◎12:45～13:15<br>X55<br>30分                           |   |  |   |   | 13:00 |
| 13:30 | ◎13:15～13:30<br>オキシジェノ<br>(ヨガ&ピラティス) 15分 |  | 13:00～13:45<br>養生気功<br>Yukiko             |  |   | 13:00～13:30<br>ファイトウ<br>綾部                | 13:30 |
| 14:00 | 14:00～14:45<br>エアロビクス (初級)<br>名塚         | 14:00～14:45<br>エアロビクス<br>律子                          | 14:00～15:00<br>社交ダンス<br>見城                |  | 13:30～14:30<br>フラダンス<br>石原                    |   | 14:00 |
| 14:30 |  |  |   |  |   | 14:00～15:00<br>社交ダンス<br>REI               | 14:30 |
| 15:00 |  | ◎15:00～15:30<br>ファイトウ<br>日本人インストラクター 30分             |   |  |   |   | 15:00 |
| 15:30 | 15:00～15:45<br>エアロビクス (中・上級)<br>名塚       |  | 15:15～16:15<br>ひめトレ&<br>ストレッチ&ピラティス<br>阿部 | 15:00～16:00<br>ビューティヨーガ<br>廣瀬                        |   |   | 15:30 |
| 16:00 | 16:00～16:30<br>ストレッチボール@エクササイズ<br>名塚     |  |   |  |   | 15:30～16:15<br>アースヨガ<br>綾部                | 16:00 |
| 16:30 |  |  |   |  |   |   | 16:30 |
| 17:00 |  |  | ◎17:00～17:30<br>ハイパーシー<br>30分             |  |   | 16:30～17:00<br>腹部引き締めトレーニング<br>空乃         | 17:00 |
| 17:30 |  | ◎17:15～17:30<br>ラディカルエアロ<br>15分                      |   |  |   |   | 17:30 |
| 18:00 | ◎17:45～18:00<br>ハイパーシー 15分               | 17:45～18:15<br>ダンス&ストレッチ<br>空乃                       | ◎17:45～18:00<br>ユーバウンド (トランポリン)<br>15分    | ◎17:45～18:15<br>メガダンス30分                             |   | ◎17:45～18:15<br>オキシジェノ<br>30分             | 18:00 |
| 18:30 | 18:15～19:15<br>快眠ヨガ<br>sako              |  | 18:20～19:20<br>ボディメイククラス<br>タスニーム         |  |   |   | 18:30 |
| 19:00 |  | 18:30～19:30<br>ダンベルシェイプ&ストレッチ<br>井川                  |   | 18:30～19:15<br>下半身強化自重トレーニング<br>空乃                   |   | ◎18:30～19:00<br>ラディカルエアロ 30分              | 19:00 |
| 19:30 |  |  |   |  |   | ◎19:15～19:45<br>ユーバウンド 30分                | 19:30 |
| 20:00 | 19:30～20:15<br>エアロビクス<br>名塚              | 19:45～20:45<br>Upbeat Dance<br>(アップビートダンス)<br>阿部 (由) | メガダンス<br>19:30～20:00<br>綾部                | 19:30～20:30<br>筋膜リリース<br>ヨガ&ピラティス<br>sako            |   | ◎19:55～20:25<br>メガダンス<br>30分              | 20:00 |
| 20:30 | 20:30～21:00<br>ポルトブラ<br>名塚               |  | ファイトウ<br>20:15～20:45<br>綾部                |  |   |   | 20:30 |
| 21:00 |  |  |   |  |   |   | 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。