

【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】 2021年11月1日～11月30日

曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日
9:00						○9:10～ メガダンス 15分	○9:10～ ファイド (格闘技) 15分	9:00
9:30			○9:30～ ストレッチング 15分	○9:30～ オキシジェノ (ヨガ&ビラティス) 30分	○9:30～ シニアフィットネス 15分	9:35～10:40 朝ヨガ 廣瀬	○9:30～ メガダンス 15分	9:30
10:00		○10:00～ ストレッチング 15分	10:00～11:00 朝のアロマヨガ sako		○10:35～ メガダンス 15分		○10:00～10:30 オキシジェノ (ヨガ&ビラティス)	10:00
10:30		○10:30～11:00 ファイド		10:30～11:45 ボディメイク &ビラティス sako				10:30
11:00		○11:10～11:40 オキシジェノ 30分			11:00～12:00 Upbeat Dance (アロマ&ヨガ) 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		11:00
11:30							11:15～12:15 ビギナーステップ &ストレッチ 井川	11:30
12:00		○11:50～ 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 エアピクス Yukiko		12:15～12:45 メガダンス 綾部	○12:30～ X55 15分	12:30
13:00			○12:45～13:15 オキシジェノ 30分	13:00～13:45 天空大河 Yukiko	13:00～13:30 ファイド 綾部	13:00～13:30 ファイド 綾部	○13:00～13:30 ラテンダンス 30分	13:00
13:30								13:30
14:00		14:00～14:45 エアピクス (初級) 名塚	14:00～14:45 エアピクス 律子		13:45～14:45 フラダンス 小林			14:00
14:30							14:30～15:15 ダンベルシェイプ 井川	14:30
15:00		15:00～15:45 エアピクス (中・上級) 名塚		○15:00～15:30 メガダンス 30分		○15:15～ X55 15分		15:00
15:30				○15:15～16:15 ヒメト& ストレッチ&ビラティス 阿部		○15:35～ ラテンダンス 15分	○15:30～ メガダンス 30分	15:30
16:00					○16:15～ ファイド (格闘技) 15分	○16:00～ ラディカルエアロ 15分		16:00
16:30		○16:15～16:45 ヨガ&ビラティス (オキシジェノ) 30分	○16:30～ ファイド (格闘技) 15分	○16:30～ ラディカルエアロ 15分		○16:30～17:00 メガダンス 30分	○16:15～ ファイド 30分	16:30
17:00					○17:00～ メガダンス 15分		○17:00～ ラディカルエアロ 15分	17:00
17:30		○17:30～ ファイド (格闘技) 15分	○17:30～ メガダンス 15分	○17:30～ ファイド (格闘技) 15分	○17:30～ メガダンス 15分		○17:30～ ユーバwand 15分	17:30
18:00						○17:45～ ハイパー 15分		18:00
18:30		18:15～19:15 快眠ヨガ sako	18:00～19:15 ダンベルシェイプ&ストレッチ 井川	18:20～19:20 ベリーダンス & ベリーダンスエクササイズ タヌーム	○18:20～18:50 ユーバwand (ミニトランボリン) 30分	○18:15～ ヨガ&ビラティス (オキシジェノ) 30分		18:30
19:00						○19:00～ ユーバwand (トランボリン) 15分		19:00
19:30						○19:25～ ハイパー 15分		19:30
20:00		19:30～20:15 エアピクス 名塚	19:45～20:30 ステップ 角田	19:35～20:35 エアピクス (初級) 角田	19:35～20:35 筋膜リリース ヨガ&ビラティス sako		○20:00～ ファイド (格闘技) 15分	20:00
20:30		20:30～21:15 ボディーアートトレーニング 名塚	20:45～21:30 オリジナルエアロ 角田	20:45～21:15 ファイド 綾部		○20:45～ メガダンス 15分	○20:35～ X55 15分	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。