

【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								9:00
						◎9:10～ メガダンス 15分	◎9:10～ ファイドウ (格闘技) 15分	
9:30			◎9:30～ ストレッチング 15分	◎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		◎9:30～ 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 朝のエアロマヨガ sako			9:35～10:40 朝ヨガ 廣瀬	◎10:00～10:30 オキシジェノ (ヨガピラティス)	10:00
10:30		◎10:30～11:00 ファイドウ		10:30～11:45 ボディメイク &ピラティス sako	◎10:35～ メガダンス 15分			10:30
11:00		◎11:10～11:40 オキシジェノ 30分						11:00
11:30					11:00～12:00 Upbeat Dance (70'sビートダンス) 阿部 (由)	11:00～12:00 スローエアロビクス うすねニュースポーツクラブ	11:15～12:15 ビギナーズステップ &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 エアロビクス 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
13:30		◎13:35～ メガダンス 15分		13:00～13:45 天空大河 Yukiko	13:00～13:30 ファイドウ 綾部	13:00～13:30 ファイドウ 綾部	◎13:00～13:30 ランダンス 30分	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 ダンベルシェイプ 井川	14:30
15:00		15:00～15:45 エアロビクス (中・上級) 名塚	◎15:00～15:30 メガダンス 30分		15:00～16:00 ビューティーヨガ 廣瀬	◎15:15～ X55 15分		15:00
15:30				15:15～16:15 ひめトレ& ストレッチ&ピラティス 阿部		◎15:35～ ランダンス 15分	◎15:30～ メガダンス 30分	15:30
16:00								16:00
16:30		◎16:15～16:45 ヨガ&ピラティス (オキシジェノ) 30分	◎16:30～ ファイドウ (格闘技) 15分	◎16:30～ ラディカルエアロ 15分	◎16:15～ ファイドウ (格闘技) 15分	◎16:00～ ラディカルエアロ 15分	◎16:15～ ファイドウ 30分	16:30
17:00				◎17:00～ メガダンス 15分		◎16:30～17:00 メガダンス 30分	◎17:00～ ラディカルエアロ 15分	17:00
17:30		◎17:30～ ファイドウ (格闘技) 15分	◎17:30～ メガダンス 15分	◎17:30～ ファイドウ (格闘技) 15分	◎17:35～ ファイドウ (格闘技) 15分		◎17:30～ ユーバウンド 15分	17:30
18:00						◎17:45～ ハイパーシー 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 タスニーム	◎18:20～18:50 ユーバウンド (ミニトランポリン) 30分	◎18:15～ ヨガ&ピラティス (オキシジェノ) 30分		18:30
19:00						◎19:00～ ユーバウンド (トランポリン) 15分		19:00
19:30			◎19:25～ ファイドウ (格闘技) 15分			◎19:25～ ハイパーシー① (コアトレ) 15分		19:30
20:00		19:30～20:15 エアロビクス 名塚	19:45～20:30 ステップ 角田	19:35～20:35 エアロビクス (初級) 角田	19:35～20:35 筋膜リリース ヨガ&ピラティス sako	◎20:00～ ファイドウ (格闘技) 15分		20:00
20:30		20:30～21:15 ボディアートトレーニング 名塚		20:45～21:15 ファイドウ 綾部		◎20:35～ X55 15分		20:30
21:00			20:45～21:30 オリジナルエアロ 角田		◎20:45～ メガダンス 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。