

【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】 2025年4月1日～

時間↓	月	火	水	木	金	土	日	←曜日
9:00	休館日					ルーム1		9:00
9:30			◎9:30～9:45 シニアフィットネス 15分				◎9:10～9:40 太陽礼拝_初級 30分	9:30
10:00		◎9:40～10:10 ラディカルヨガ 30分		◎9:45～10:15 ラディカルヨガ 30分	◎9:45～10:00 バーチャルsakoヨガ 15分			10:00
10:30			10:00～11:00 朝ヨガ 廣瀬		10:15～11:00 ズンバ® Kyoko	10:00～11:00 はじめての社交ダンス 篠原	◎10:00～11:00 オキシジェノ 60分	10:30
11:00		◎10:25～10:55 ファイドウ 30分		10:30～11:15 養生気功 Yukiko				11:00
11:30		◎11:05～11:35 メガダンス 30分	◎11:15～11:30 ラテンダンス 15分					11:30
12:00		◎11:45～12:00 オキシジェノ 15分	11:45～12:30 ズンバ® 地野	11:30～12:15 エアロピクス Yukiko	11:15～12:15 Upbeat Dance (アップビートダンス) 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	12:00
12:30		12:15～13:00 ステップエアロ 須田						12:30
13:00			◎12:45～13:00 ストレッチング 15分	12:30～13:30 チェンジユアセルフヨガ HARUMI	◎12:45～13:15 ラディカルヨガ 30分		◎12:30～13:00 ユーバウンド 30分	13:00
13:30		◎13:15～13:30 シニアフィットネス 15分	◎13:15～13:45 ファイドウ 30分				◎13:15～13:30 X55 15分	13:30
14:00					13:30～14:30 フラダンス 石原			14:00
14:30		14:15～15:00 エアロピクス(初級) 名塚	14:00～14:45 エアロピクス 律子	14:00～15:00 社交ダンス 見城		14:00～15:00 社交ダンス REI	◎14:00～14:15 イレブンHIIT 15分	14:30
15:00			◎15:00～15:30 ラディカルヨガ 30分		15:00～16:00 ビューティーヨガ 廣瀬		◎14:30～15:00 メガダンス 30分	15:00
15:30		15:15～16:00 エアロピクス(中・上級) 名塚		15:15～16:15 ひめトレ&ストレッチーズピラティス 阿部		◎15:15～15:45 太陽礼拝_中級 30分	◎15:30～16:15 オキシジェノ 45分	15:30
16:00			◎16:00～16:30 ハイパーシー 30分			◎16:00～16:15 ストレッチング 15分		16:00
16:30				◎16:30～17:00 オキシジェノ 30分			◎16:30～16:45 ストレッチング 15分	16:30
17:00		◎17:00～17:30 太陽礼拝_初級 30分	◎17:00～17:30 ラディカルエアロ 30分				◎17:00～17:30 ラディカルエアロ 30分	17:00
17:30								17:30
18:00				◎17:45～18:00 ハイパーシー 15分	◎17:45～18:15 X55 30分	◎17:45～18:15 イレブンHIIT 30分	◎17:45～18:15 ファイドウ 30分	18:00
18:30		18:15～18:45 気楽なヨガ オンライン sako		◎18:10～18:25 イレブンHIIT 15分				18:30
19:00					◎18:30～19:00 メガダンス(日本人) 30分	◎18:30～19:00 ラディカルエアロ 30分		19:00
19:30		19:00～19:45 エアロピクス 名塚		18:40～19:40 ボディメイククラス タスニーム		◎19:15～19:45 ユーバウンド 30分		19:30
20:00			19:30～20:30 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)		19:30～20:30 腸腰筋ストレッチ +ピラティス h.aha	◎20:00～20:15 ストレッチング 15分		20:00
20:30		20:00～20:45 コアラデン&筋トレ 名塚						20:30
21:00				◎20:45～21:15 メガダンス 30分				21:00
21:30								21:30
22:00								22:00

- ◇ ◎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。
- ◇ ◎以外のプログラムは途中入退場はできません。ご了承ください。
- ◇ ◎映像（バーチャル）レッスン時間中に次のレッスンのご準備はご遠慮ください。
- ◇ ◎レッスン開始5分前までにスタジオ参加者以外の方はスタジオから退出をお願いいたします。