

【ミズノウェルネス沼田 スタジオプログラムスケジュール】 2024年12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		◎9:45～10:15 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		9:35～10:40 パワーヨガ 廣瀬		10:00
10:30		◎10:30～11:00 ファイトウ 30分	10:00～11:00 朝ヨガ 廣瀬	10:30～11:15 養生気功 Yukiko	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									11:00
11:30		◎11:10～11:40 メガダンス 30分	◎11:15～11:30 ラテンダンス 15分		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-エアロピク うすねニュースポーツクラブ	11:15～12:00 筋トレ&ストレッチ 佐藤	11:30
12:00		◎11:50～12:05 オキシジェノ 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		12:30～13:30 チェンジエアセルヨガ HARUMI			12:15～13:00 メガダンス 綾部	◎12:30～13:00 ファイトウ 30分	12:30
13:00			◎12:45～13:00 ストレッチング 15分		◎12:45～13:15 太陽礼拝_中級 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 ファイトウ 30分				13:15～13:45 ファイトウ 綾部	◎13:15～13:30 X55 15分	13:30
14:00					13:30～14:30 フラダンス 石原			◎13:45～14:15 イレブンHIIT 30分	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	◎14:30～15:15 メガダンス 45分	14:30
15:00			◎15:00～15:30 ラディカルヨガ 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-ズピラティス 阿部	15:00～16:00 ビューティーヨガ 廣瀬		15:15～16:00 ア-スヨガ 綾部	◎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
16:30				◎16:30～17:00 オキシジェノ 30分			◎16:15～16:45 太陽礼拝_中級 30分	◎16:30～16:45 ストレッチング 15分	16:30
17:00		◎16:45～17:15 太陽礼拝_初級 30分							17:00
17:30			◎17:15～17:30 X55 15分		◎17:30～17:45 ハイパーシー 15分		◎17:00～17:15 ストレッチング 15分	◎17:00～17:30 ラディカルエアロ 30分	17:30
18:00		◎17:30～18:00 太陽礼拝_中級 30分	◎17:45～18:15 ユーバウンド 30分		◎18:00～18:15 イレブンHIIT 15分	◎17:45～18:15 X55 30分	◎17:45～18:15 イレブンHIIT 30分	◎17:45～18:15 ユーバウンド 30分	18:00
18:30		18:15～18:45 気楽なヨガ オンライン sako	◎18:30～19:00 ラディカルエアロ 30分			◎18:30～19:00 太陽礼拝_中級 30分			18:30
19:00					18:40～19:40 ボディメイククラス タスニ-ム				19:00
19:30		19:00～19:45 エアロピクス 名塚					◎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)		◎20:00～20:30 メガダンス(日本人) 30分	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 コアラン&筋トレ 名塚							20:30	
21:00			◎20:45～21:15 ラディカルヨガ 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。