

【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3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 太陽礼拝_中級 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 スローエアロピック 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	12:00
12:30		12:15～13:00 ステップエアロ 須田				12:15～13:00 メガダンス 綾部	◎12:30～13:00 ユーバウンド 30分	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			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			13:15～13:45 ファイドウ 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	◎14:30～15:00 メガダンス 30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			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		15:15～16:00 アースヨガ 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		◎17:00～17:30 太陽礼拝_初級 30分	◎16:45～17:15 ユーバウンド 30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	17:00
17:30								17:30
18:00			◎17:45～18:00 X55 15分	◎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	◎18:10～18:40 太陽礼拝_中級 30分	◎18:10～18:25 イレブンHIIT 15分				18:30
19:00			◎18:50～19:20 ラディカルエアロ 30分	18:40～19:40 ボディメイククラス タスニーム	◎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				◎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
20:30		20:00～20:45 コアラデン&筋トレ 名塚				◎20:00～20:15 ストレッチング 15分		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。