

【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】 2026年6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 肩こり・首こり解消!上半身ストレッチ 15分				◎9:10~9:40 エキサイトバウンド 30分	9:30	
10:00		◎9:40~10:10 エキサイトバウンド 30分			◎9:45~10:00 お尻がほぐれる股関節エクササイズ 15分	◎9:45~10:00 カラダ目覚めるストレッチ 15分	9:35~10:40 パワーヨガ 廣瀬		10:00
10:30			◎10:30~10:45 初級エアロ 15分	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 身体が喜ぶアクティブピラティス 60分	10:30
11:00			◎11:00~11:35 初中級ダンスエアロ 35分		10:30~11:15 養生気功 Yukiko				11:00
11:30				◎11:15~11:25 10分ダンスダイエット 10分		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	◎11:15~12:15 初級ダンスエアロ 45分	11:30
12:00			◎11:45~12:00 高強度サーキットトレーニングHIT 15分	11:45~12:30 ズンバ® 地野	11:30~12:15 エアロピクス Yukiko				12:00
12:30			12:15~13:00 ステップエアロ 須田		12:30~13:30 チエンジュアセルフヨガ HARUMI	◎12:30~13:15 腰スッキリ!腰痛改善プログラム 45分	12:15~13:00 ズンバ® 地野	◎12:30~13:00 ビューティーシェイプアップヨガ 35分	12:30
13:00				◎12:45~13:00 ルームサーキットトレーニング 15分					13:00
13:30			◎13:15~14:00 デトックスフローヨガ 45分	◎13:15~13:40 簡化24式太極拳 25分		13:30~14:30 フラダンス 石原	13:15~13:45 インジョイエアロ 岩崎	◎13:15~13:30 上半身シェイプアップトレーニング 15分	13:30
14:00				14:00~14:45 エアロピクス 律子	14:00~15:00 社交ダンス 見城			◎13:45~14:10 簡化24式太極拳 25分	14:00
14:30			14:15~15:00 エアロピクス(初級) 名塚				14:00~15:00 社交ダンス REI	◎14:30~15:05 初級ステップ 35分	14:30
15:00				◎15:00~15:30 ボクシングEX 30分		◎15:00~16:00 オダカヨガ~筋膜リリース~ 60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		◎15:15~15:35 下半身引き締めエクササイズ 20分		15:30
16:00				◎16:00~16:45 初級ヒップホップ 45分			◎15:45~16:20 初中級ボクシングエクササイズ 35分	◎15:30~16:15 自律神経を整えるヨガ 45分	16:00
16:30			◎16:15~16:30 ヒップアップエクササイズ 30分		◎16:30~16:45 ルームサーキットトレーニング 15分		◎16:30~16:45 高強度サーキットトレーニングHIT 15分	◎16:30~16:45 呼吸を深めるピラティス 15分	16:30
17:00			◎17:00~17:30 シェイプアップエクササイズ 30分	◎17:00~17:15 上半身シェイプアップトレーニング 15分	◎17:00~17:15 機能改善トレーニング 15分	◎16:30~17:15 初級エアロ 45分	◎17:00~17:25 マッスルトレーニング 25分	◎17:00~17:10 10分ダンスダイエット 10分	17:00
17:30				◎17:30~17:45 ボールエクササイズ上肢編 15分	◎17:30~17:45 ダンスワークアウト 15分			◎17:30~17:45 ボールエクササイズ下肢編 15分	17:30
18:00			◎17:45~18:15 ボクシングEX 30分		◎18:00~18:20 自重筋力トレーニング お腹&お尻編 20分	◎18:00~18:15 ボールエクササイズ下肢編 15分	◎17:45~18:10 エキサイトバウンド 30分		18:00
18:30			◎18:30~18:45 ボールエクササイズ上肢編 15分			◎18:30~18:45 初級エアロ 15分	◎18:30~18:55 簡化24式太極拳 25分		18:30
19:00					18:40~19:40 ボディメイククラス タスニーム	◎19:00~19:15 呼吸を深めるピラティス 15分			19:00
19:30		19:00~19:45 エアロピクス 名塚				◎19:15~19:45 初級ダンスエアロ 25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 初級ステップ 30分	◎19:30~20:35 かんたん!!ピラティスエクササイズ 65分	◎20:00~20:30 初級ステップ 30分		20:00	
20:30		20:00~20:45 コアラテン&筋トレ 名塚						20:30	
21:00			◎20:45~21:05 ボールエクササイズ下肢編 20分			◎20:45~21:00 美脚への第一歩!股関節ストレッチ 15分		21:00	
21:30								21:30	

- ◇ ◎は映像レッスンです。途中入場・途中退出できますので、お気軽にご参加ください。
- ◇ ◎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。