

【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】 2026年8月1日～

	月	火	水	木	金	土	日			
9:00	休 館 日							9:00		
9:30			◎9:40～9:50(10分) 肩こり対策ストレッチ				◎9:10～9:40(30分) エキサイトバウンド 道具：トランポリン	9:30		
10:00		◎9:40～10:10 (30分) エキサイトバウンド 道具：トランポリン		◎9:45～10:05(20分) リフレッシュヨガ	◎9:45～10:00(15分) カラダ目覚めるストレッチ	9:35～10:40 パワーヨガ 廣瀬		10:00		
10:30			10:00～11:00 朝ヨガ 廣瀬				◎10:00～11:00(60分) ピラティス Vol.3	10:30		
		◎10:30～11:15(45分) 美姿勢ヨガ		10:30～11:15 養生気功 Yukiko	10:15～11:00 ズンバ® Kyoko			【 ルーム1 】 10:00～11:00 はじめての 社交ダンス 篠原	11:00	
11:00									11:00	
11:30			◎11:15～11:25(10分) 10分ダンスダイエット ラテン		11:15～12:15 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)	11:00～12:00 スローエアロビク うすねニュースポーツクラブ	◎11:15～12:00(45分) 初中級ラテンエアロ	11:30		
		◎11:30～11:40(10分) 筋力トレーニング プランク【初級編】								
		◎11:50～12:05(15分) お尻がほぐれる股関節エクササイズ	11:45～12:30 ズンバ® 地野							
12:00								12:00		
12:30		12:15～13:00 ステップエアロ 須田				12:15～13:00 ズンバ® 地野	◎12:15～12:45(30分) 簡化24式太極拳	12:30		
			◎12:45～13:00(15分) ダンスワークアウト	12:30～13:30 チェンジシアセルフヨガ HARUMI	◎12:30～13:05(35分) 全身ストレッチ					
13:00									◎13:00～13:35(35分) ヒップアップエクササイズ	13:00
13:30		◎13:15～14:00(45分) ヨガラティス ※1	◎13:15～13:45(30分) はじめてステップ 道具：ステップ台		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		13:30		
14:00									◎13:45～14:30(45分) 初級ヒップホップ	14:00
14:30		14:15～15:00 エアロビクス(初級) 名塚	14:00～14:45 エアロビクス 律子	14:00～15:00 社交ダンス 見城				14:00～15:00 社交ダンス REI		
15:00							◎14:45～14:55(10分) ヒート【強度：中】 ※2	15:00		
15:30		15:15～16:00 エアロビクス(中・上級) 名塚	◎15:00～15:30(30分) O脚改善ピラティス	15:15～16:15 ひめトレ& ストレッチーズピラティス 阿部	◎14:45～15:45(60分) オダカ ヨガ～筋膜リリース～	◎15:15～15:30(15分) 高強度サーキットトレーニングHIIT ※2	◎15:15～16:05(50分) 体幹フローヨガ	15:30		
16:00										
			◎15:45～15:55(10分) ヒート【強度：中】 ※2						◎15:45～16:20(35分) キックボクシングエクササイズ	
16:30		◎16:15～16:25(10分) 肩こり対策ストレッチ	◎16:15～16:45(30分) エキサイトバウンド 道具：トランポリン		◎16:00～16:30(30分) ボルドブラ ※4			16:30		
				◎16:30～16:50(20分) バーニングファイター 空手編			◎16:30～16:45(15分) ダイエットエクササイズ	◎16:30～16:40(10分) 10分ダンスダイエット もも・お尻編	16:30	
17:00		◎17:00～17:30(30分) シェイプアップエクササイズ	◎17:00～17:10(10分) 10分ダンスダイエット ラテン	◎17:00～17:15(15分) 機能改善トレーニング ※3	◎16:45～17:05(20分) らくらくピラティス		◎17:00～17:15(15分) ダイエットエクササイズ	17:00		
17:30								◎17:00～17:40(40分) マッスルトレーニング Vol.3		17:30
			◎17:30～17:55(25分) ボールエクササイズ 上肢編 道具：エクササイズボール	◎17:30～17:45(15分) サーキットトレーニング	◎17:30～17:45(15分) ヒート立位編【強度:中】 ※2		◎17:30～17:50(20分) ボールエクササイズ 下肢編 道具：エクササイズボール		17:30	
18:00		◎17:45～18:15(30分) 体幹トレーニング							18:00	
18:30		◎18:25～18:40(15分) ボールエクササイズ 道具：エクササイズボール	◎18:15～18:45(30分) サーキットトレーニング		◎18:00～18:20(20分) カーディオワークアウト20 ※5	◎18:00～18:25(25分) ボールエクササイズ上肢編 道具：エクササイズボール		18:30		
19:00					◎18:30～19:00(30分) 背骨ストレッチ	◎18:45～18:55(10分) 10分ダンスダイエット ジャズ		19:00		
19:30		19:00～19:45 エアロビクス 名塚	◎19:00～19:15(15分) 呼吸を深めるピラティス	18:40～19:40 ボディメイククラス タスニーム			◎19:15～19:30(10分) 10分ダンスダイエット HIPHOP		19:30	
20:00										
20:30		20:00～20:45 コアラデン&筋トレ 名塚	19:30～20:30 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)		◎20:00～20:30(30分) 燃焼エアロ	◎19:30～20:30(60分) ピラティス Vol.3	◎19:45～20:40(55分) メンズヨガ ※6		20:30	
21:00						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。
◇ ◎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。
◇ ◎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。
◇ ※は裏面の用語説明をご確認ください。