

【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9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	10:00～11:00 朝ヨガ 廣瀬	◎9:45～10:05(20分) リフレッシュヨガ	◎9:45～10:00(15分) お尻がほぐれる股関節エクササイズ	9:35～10:40 パワーヨガ 廣瀬		10:00
10:30					10:15～11:00 ズンバ® Kyoko		◎10:00～11:05(65分) 身体が喜ぶアクティブピラティス	10:30
11:00		◎10:30～11:15(45分) 初中級ラテンエアロ		10:30～11:15 養生気功 Yukiko				11:00
11:30			◎11:15～11:25(10分) 10分ダンスダイエット ジャズ		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	◎11:15～12:00(45分) 初中級ダンスエアロ	11:30
12:00		◎11:30～12:00(30分) 美脚ヨガ	11:45～12:30 ズンバ® 地野	11:30～12:15 エアロビクス Yukiko				12:00
12:30		12:15～13:00 ステップエアロ 須田					◎12:15～12:45(30分) 簡化24式太極拳	12:30
13:00			◎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) ヨガラティス ※1	12:15～13:00 ズンバ® 地野		13:00
13:30		◎13:15～14:00(45分) 腰スッキリ！腰痛改善プログラム	◎13:15～13:45(30分) 初級ステップ 道具：ステップ台				◎13:00～13:30(30分) 体幹トレーニング	13:30
14:00					13:30～14:30 フラダンス 石原	14:00～15:00 社交ダンス REI	◎13:45～14:30(45分) 初級エアロ	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			◎14:45～14:55(10分) ヒート立位編【強度：中】 ※2	14:30
15:00			◎15:00～15:30(30分) 姿勢改善ピラティス		◎14:45～15:50(65分) パワーヨガ			15:00
15:30		15:15～16:00 エアロビクス(中・上級) 名塚	◎15:45～15:55(10分) ヒート【強度：弱】 ※2	15:15～16:15 ひめトレ& ストレッチーズピラティス 阿部		◎15:15～15:30(15分) 自重筋力トレーニング(胸&二の腕編)	◎15:15～16:05(50分) Odaka Yoga～筋膜リリース～	15:30
16:00					◎16:00～16:25(25分) 初級ダンスエアロ	◎15:45～16:20(35分) 中級ボクシングエクササイズ		16:00
16:30		◎16:15～16:45(30分) 背骨ストレッチ	◎16:15～16:45(30分) ボクシングEX	◎16:30～17:15(45分) デトックスフローヨガ		◎16:30～16:45(15分) ダンスワークアウト	◎16:30～16:40(10分) 10分ダンスダイエット HIPHOP	16:30
17:00					◎16:45～17:05(20分) ピラティス ウエストくびれ編			17:00
17:30		◎17:00～17:35(35分) ヒッ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 レグトン			◎17:00～17:40(40分) マッスルトレーニング Vol.3	◎17:00～17:15(15分) ダイエットエクササイズ	17:30
18:00			◎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	◎17:30～17:45(15分) サーキットトレーニング	◎17:30～17:45(15分) ヒート【強度：中】 ※2		◎17:30～17:50(20分) ボールエクササイズ 上肢編 道具：エクササイズボール	18:00
18:30		◎17:45～18:10(25分) サーキットトレーニング		◎18:00～18:10(10分) ダンスエクササイズ 【もも・お尻編】	◎18:00～18:30(30分) 背骨ストレッチ	◎18:00～18:20(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		18:30
19:00			18:15～19:15 市主催教室の実施の為 ご利用いただけません。	18:40～19:40 ボディメイククラス タスニーム	◎18:40～19:00(20分) カーディオワークアウト20 ※3	◎18:45～18:55(10分) 10分ダンスダイエット ラテン		19:00
19:30		19:00～19:45 エアロビクス 名塚				◎19:15～19:30(10分) 10分ダンスダイエット 滝汗脂肪燃焼		19:30
20:00					◎19:30～20:35(65分) かんたん！ピラティスエクササイズ	◎19:45～20:45(60分) インナーシェイプヨガ		20:00
20:30		20:00～20:45 コアラテン&筋トレ 名塚						20:30
21:00				◎20:00～20:30(30分) 燃焼エアロ				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。