

【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4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			◎9:30～9:50 体が硬い人の為のストレッチ 20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			◎9:45～10:05 筋トレヨガ 20分	◎9:45～10:00 コアトレピラティス 15分	9:35～10:40 パワーヨガ 廣瀬		10:00	
10:30			10:00～11:00 朝ヨガ 廣瀬			10:15～11:00 スンバ® Kyoko	10:00～11:00 はじめての 社交ダンス 篠原	◎10:00～11:00 姿勢美人ヨガ 60分	10:30	
11:00		◎10:30～10:45 初級エアロ 15分			10:30～11:15 養生気功 Yukiko				11:00	
11:30		◎11:05～11:35 カーディオダンス 30分		◎11:15～11:25 10分ダンスダイエット 10分				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 初中級ダンスエアロ 45分	11:30
12:00		◎11:45～12:00 ルームサーキットトレーニング 15分		11:30～12:15 エアロビクス Yukiko	11:30～12:15 エアロビクス Yukiko	11:15～12:15 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)			12:00	
12:30			11:45～12:30 スンバ® 地野					12:15～13:00 スンバ® 地野	◎12:30～13:00 簡単カンファ-エクササイズ 30分	12:30
13:00			12:15～13:00 ステップエアロ 須田	◎12:45～13:10 中級エアロ 25分	12:30～13:30 チエンジュアセルフヨガ HARUMI	◎12:30～13:15 ヨガラティス 45分			13:00	
13:30		◎13:30～14:00 美脚ヨガ 30分		◎13:30～13:45 ルームサーキットトレーニング 15分			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 エアロビクス 律子	14:00～15:00 社交ダンス 見城	13:30～14:30 フラダンス 石原		◎13:45～14:15 ビューティーシェイプアップヨガ 35分	14:00	
14:30			14:15～15:00 エアロビクス(初級) 名塚				14:00～15:00 社交ダンス REI	◎14:30～15:00 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 ビューティーヨガ 廣瀬		◎15:15～15:30 呼吸を深めるピラティス 15分	15:00	
15:30			15:15～16:00 エアロビクス(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			◎15:30～16:15 自律神経を整えるヨガ 45分	15:30	
16:00				◎16:00～16:30 カーディオダンス 30分				◎15:45～16:20 初中級ボクシングエクササイズ 35分	16:00	
16:30					◎16:30～16:45 ストレッチ 15分			◎16:30～16:50 下半身引き締めエクササイズ 20分	16:30	
17:00			◎17:00～17:20 筋トレヨガ 20分	◎17:00～17:30 リラックスヨガ 30分	◎17:00～17:15 ルームサーキットトレーニング 15分	◎16:30～17:20 中級エアロ 50分	◎17:00～17:25 簡化24式太極拳 25分	◎17:00～17:30 中級エアロ 30分	17:00	
17:30					◎17:30～17:50 ヒート 20分				17:30	
18:00			◎17:45～18:15 ボクシングEX 30分	◎17:45～18:00 コアトレピラティス 15分		◎17:45～18:15 エキサイトバウンド 30分	◎17:45～18:10 初級ダンスエアロ 25分	◎17:45～18:00 呼吸を深めるピラティス 15分	18:00	
18:30					◎18:10～18:25 ダンスワークアウト 15分				18:30	
19:00				◎18:30～19:00 バーニングファイター 30分		◎18:30～19:00 癒しのOdakaFlow(ヨガ) 30分	◎18:30～18:45 マッスルトレーニング 25分		19:00	
19:30		19:00～19:45 エアロビクス 名塚		18:40～19:40 ボディメイククラス タスニーム			◎19:15～19:45 エキサイトバウンド 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 初級ステップ 30分	◎19:30～20:30 身体が喜ぶアクティブピラティス 60分	◎20:00～20:30 初中級ステップ 30分		20:00		
20:30		20:00～20:45 コアラテン&筋トレ 名塚						20:30		
21:00						◎20:45～21:00 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。