

【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7月1日～

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
9:30		◎9:30～9:45(15分) お尻がほぐれる股関節エクササイズ				◎9:10～9:40(30分) エキサイトバンド 道具：トランポリン
10:00	◎9:40～10:10 (30分) エキサイトバンド 道具：トランポリン		◎9:45～10:05(20分) 筋トレヨガ	◎9:45～9:55(10分) 肩コリ・首コリ解消!上半身ストレッチ	9:35～10:40 パワーヨガ 廣瀬	
10:30		10:00～11:00 朝ヨガ 廣瀬		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	◎10:30～11:15(45分) 陰ヨガ ※1		10:30～11:15 養生気功 Yukiko			
11:30		◎11:15～11:25(10分) 10分ダンスダイエット ジャズ				
	◎11:30～11:40(10分) ヒート【強度：弱】※2		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
	◎11:50～12:00(10分) 肩こり対策ストレッチ					
12:00		11:45～12:30 ズンバ@ 地野				
12:30	12:15～13:00 ステップエアロ 須田				12:15～13:00 ズンバ@ 地野	◎12:15～12:30(15分) ルームサーキットトレーニング
13:00		◎12:45～12:55(10分) ダンスエクササイズ 滝汗脂肪燃焼	12:30～13:30 チェンジアセルフヨガ HARUMI	◎12:30～13:15(45分) 腰スッキリ腰痛改善プログラム		◎12:45～13:20(35分) ヒップアップエクササイズ
13:30	◎13:15～13:25(10分) 10分ダンスダイエット HIPHOP	◎13:15～13:45(30分) 初級ステップ 道具：ステップ台			13:15～13:45 エンジョイエアロ 岩崎	◎13:30～13:45(15分) 上半身シェイプアップトレーニング
	◎13:40～14:00(20分) ポールエクササイズ 下肢編 道具：エクササイズボール					
14:00				13:30～14:30 フラダンス 石原		◎14:00～14:30(30分) バーニングファイター ※3
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	
15:00						◎14:45～14:55(10分) ヒート【強度：弱】※2
15:30	15:15～16:00 エアロピクス(中・上級) 名塚	◎15:00～15:30(30分) 簡化24式太極拳	15:15～16:15 ひめトレ& ストレッチーズピラティス 阿部	◎14:45～15:50(65分) ウィンヤツフローヨガ ※5	◎15:15～15:30(15分) ダイエットエクササイズ	◎15:15～16:15(60分) インナーシェイプヨガ
16:00		◎15:45～15:55(10分) 10分ダンスダイエット ラテン			◎15:45～16:20(35分) 中級ボクシングエクササイズ	
16:30	◎16:15～16:45(30分) バーニングファイター ※3	◎16:15～16:40(25分) はじめてボクシングエクササイズ	◎16:30～16:45(15分) 機能改善トレーニング ※5	◎16:00～16:30(30分) はじめてエアロ		◎16:30～16:45(15分) ダイエットエクササイズ
17:00				◎16:45～17:05(20分) ピラティス ウエストくびれ編		◎17:00～17:10 10分ダンスダイエット もも・お尻編
	◎17:00～17:35(35分) ヒップアップエクササイズ	◎17:00～17:10(10分) ヒート【強度：中】※2	◎17:00～17:10(10分) 10分ダンスダイエット レゲトン		◎17:00～17:30(30分) 初級ステップ 道具：ステップ台	
17:30		◎17:30～17:50(20分) ポールエクササイズ 下肢編 道具：エクササイズボール	◎17:30～17:45(15分) 自重筋力トレーニング 胸&腕編	◎17:30～17:45(15分) 高強度サーキットトレーニングHIIT ※2		◎17:30～17:55(25分) ポールエクササイズ 上肢編 道具：エクササイズボール
18:00	◎17:45～18:05(20分) カーディオワークアウト20 ※4				◎17:45～18:15(30分) 簡化24式太極拳	
18:30	◎18:20～18:45(25分) ポールエクササイズ 上肢編 道具：エクササイズボール		◎18:00～18:20(20分) バーニングファイター 空手編	◎18:00～18:25(25分) ポールエクササイズ 上肢編 道具：エクササイズボール		
19:00				◎18:35～18:45(10分) ヒート立位編【強度：中】※2	◎18:30～18:50(20分) 20分ダンスダイエット HIPHOP&レゲトン	
19:30	19:00～19:45 エアロピクス 名塚		18:40～19:40 ボディメイククラス タスニーム	◎19:00～19:15(15分) お尻がほぐれる股関節エクササイズ	◎19:15～19:30(15分) 初級エアロ	
20:00		19:30～20:30 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)		◎19:30～20:35(65分) 身体が喜ぶアクティブピラティス	◎19:45～20:30(45分) ヨガピラティス ※6	
20:30	20:00～20:45 コアラテン&筋トレ 名塚		◎20:00～20:30(30分) 初中級ステップ 道具：ステップ台			
21:00		◎20:45～21:10(25分) ポールエクササイズ 上肢編 道具：エクササイズボール			◎20:45～21:00(15分) 肩こり対策ストレッチ	
21:30						

休館日

- ◇ ◎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。