

【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】 2025年12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 ストレッチング 15分				◎9:10～9:40 ユーバウンド 30分	9:30
10:00		◎9:40～10:10 ユーバウンド 30分		◎9:45～10:15 オキシジェノ 30分	◎9:45～10:00 ハイパーシー 15分			10:00
10:30			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 オキシジェノ 60分	10:30
11:00		◎10:25～10:55 ファイドウ 30分		10:30～11:15 養生気功 Yukiko				11:00
11:30		◎11:05～11:35 メガダンス 30分	◎11:15～11:30 ラテンダンス 15分					11:30
12:00		◎11:45～12:00 オキシジェノ 15分	11:45～12:30 ズンバ® 地野	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-エアロピック うすねニュースポーツクラブ	12:00
12:30		12:15～13:00 ステップエアロ 須田						12:30
13:00			◎12:45～13:00 シニアフィットネス 15分	12:30～13:30 チェンジュアセルヨガ HARUMI	◎12:45～13:00 X55 15分		◎12:30～13:00 ラディカルヨガ 30分	13:00
13:30		◎13:30～14:00 ラディカルヨガ 30分	◎13:15～13:45 ラディカルヨガ 30分			13:15～13:45 エンジョイエアロ 岩崎	◎13:15～13:30 イレブンHIIT 15分	13:30
14:00					13:30～14:30 フラダンス 石原		◎13:45～14:15 ハイパーシー 30分	14:00
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	◎14:30～15:00 太陽礼拝_初級 30分	14:30
15:00			◎15:00～15:30 ファイドウ 30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&ストレッチーズピラティス 阿部	15:00～16:00 ビューティーヨガ 廣瀬	◎15:15～15:45 メガダンス(日本人) 30分	◎15:30～16:15 オキシジェノ 45分	15:30
16:00			◎16:00～16:30 ラディカルエアロ 30分			◎16:00～16:15 ストレッチング 15分		16:00
16:30				◎16:30～17:00 ハイパーシー 30分			◎16:30～16:45 ストレッチング 15分	16:30
17:00		◎17:00～17:15 メガダンス 15分	◎17:00～17:15 イレブンHIIT 15分			◎17:00～17:30 太陽礼拝_初級 30分	◎17:00～17:30 ラディカルエアロ 30分	17:00
17:30								17:30
18:00		◎17:45～18:15 ファイドウ 30分	◎17:45～18:00 ユーバウンド 15分	◎17:45～18:00 X55 15分	◎17:45～18:00 ラテンダンス 15分	◎17:45～18:15 ラディカルエアロ 30分	◎17:45～18:15 ファイドウ 30分	18:00
18:30			沼田市教室開催のため スタジオはご利用いただけません ご了承ください 18:15～19:15	◎18:10～18:25 イレブンHIIT 15分				18:30
19:00		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	◎18:30～19:00 メガダンス 30分	◎18:30～19:00 X55 30分		19:00
19:30						◎19:15～19:45 太陽礼拝_中級 30分		19:30
20:00			19:30～20:30 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)		19:30～20:30 腸腰筋ストレッチ +ピラティス h.aha			20:00
20:30		20:00～20:45 コアラデン&筋トレ 名塚		◎20:00～20:30 ラディカルエアロ 30分		◎20:00～20:30 ユーバウンド 30分		20:30
21:00						◎20:45～21:00 ストレッチング 15分		21:00
21:30								21:30
22:00								22:00

- ◇ ◎は映像（バーチャル）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（バーチャル）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。