

【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】 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 ハイバーサー 15分			10:00
10:30			10:00～11:00 朝ヨガ 廣瀬				10:00～11:00 はじめての 社交ダンス 篠原	10:30
11:00		◎10:25～10:55 ファイドウ 30分		10:30～11:15 養生気功 Yukiko	10:15～11:00 ズンバ® Kyoko		◎10:00～11:00 オキシジェノ 60分	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 エアロビクス 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 筋トレ&ストレッチ 佐藤	12:00
12:30		12:15～13:00 ステップエアロ 須田		12:30～13:30 チェンジユアセルフヨガ HARUMI	◎12:45～13:00 X55 15分	12:15～13:00 ズンバ® 地野	◎12:30～13:00 ラティカルヨガ 30分	12:30
13:00			◎12:45～13:00 シニアフィットネス 15分					13:00
13:30		◎13:30～14:00 ラティカルヨガ 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			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 ハイバーサー 30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 太陽礼拝_初級 30分	14:30
15:00			◎15:00～15:30 ファイドウ 30分		15:00～16:00 ピューティーヨガ 廣瀬			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&ストレッチーズピラティス 阿部		◎15:15～15:45 メガダンス(日本人) 30分		15:30
16:00			◎16:00～16:30 ラティカルエアロ 30分			◎16:00～16:15 ストレッチング 15分	◎15:30～16:15 オキシジェノ 45分	16:00
16:30				◎16:30～17:00 ハイバーサー 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 ラティカルエアロ 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 ラティカルエアロ 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 メガダンス 30分			18:30
19:00		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		◎18:30～19:00 X55 30分		19:00
19:30			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	◎19:15～19:45 太陽礼拝_中級 30分		19:30
20:00		20:00～20:45 コラテン&筋トレ 名塚				◎20:00～20:30 ユーバウンド 30分		20:00
20:30						◎20:45～21:00 ストレッチング 15分		20:30
21:00								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。