

【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5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 カラダ目覚めるストレッチ 15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			◎10:30～10:45 初級エアロ 15分	10:00～11:00 朝ヨガ 廣瀬		10:15～11:00 スパ® 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			◎11:05～11:35 カーディオダンス 30分		10:30～11:15 養生気功 Yukiko				11:00
11:30				◎11:15～11:25 10分ダンスダイエット 10分		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 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	11:45～12:30 スパ® 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				12:15～13:00 スパ® 地野		12:30
13:00				◎12:45～13:10 簡化24式太極拳 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		◎12:30～13:00 簡化24式太極拳 30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		◎13:45～14:20 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	◎14:30～15:05 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			15:00
15:30			15:15～16:00 エアロビクス(中・上級) 名塚		15:15～16:15 ひもトレ& ストレッチ&ピラティス 阿部		◎15:15～15:30 呼吸を深めるピラティス 15分		15:30
16:00				◎16:00～16:45 初級ヒップホップ 45分			◎15:45～16:20 初中級ボクシングエクササイズ 35分	◎15:30～16:15 自律神経を整えるヨガ 45分	16:00
16:30					◎16:30～16:45 お尻がほぐれる股関節エクササイズ 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 体幹トレーニング 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 初級エアロ 30分	17:00
17:30					◎17:30～17:50 自重筋力トレーニング お腹&お尻編 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			◎18:30～18:45 ボールエクササイズ 15分		◎18:10～18:25 ダンスワークアウト 15分	◎18:30～18:45 ボールエクササイズ 15分	◎18:30～18:55 マッスルトレーニング 25分		18:30
19:00					18:40～19:40 ボディメイククラス タスニーム				19:00
19:30		19:00～19:45 エアロビクス 名塚				◎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 お尻がほぐれる股関節エクササイズ 15分			◎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。