# 【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11月1日～

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00 | 休館日 | | | | | | |
| 9:30 | | | ◎9:40～9:50(10分)<br>起床時におこなう　おはようストレッチ | | | | ◎9:10～9:40(30分)<br>エキサイトバウンド<br>道具：トランポリン |
| 10:00 | | ◎9:40～10:10（30分)<br>エキサイトバウンド<br>道具：トランポリン | **10:00～11:00**<br>**朝ヨガ**<br>**廣瀬** | ◎9:45～10:05(20分)<br>骨盤・背骨ストレッチ | ◎9:50～10:00(10分)<br>腰痛対策ストレッチ | **9:35～10:40**<br>**パワーヨガ**<br>**廣瀬** | |
| 10:30 | | ◎10:30～11:15(45分)<br>ヨガラティス　※1 | | **10:30～11:15**<br>**養生気功**<br>**Yukiko** | **10:15～11:00**<br>**ズンバ®**<br>**Kyoko**<br>**【 ルーム1 】**<br>**10:00～11:00**<br>**はじめての**<br>**社交ダンス**<br>**篠原** | | ◎10:10～11:00(50分)<br>ピラティス |
| 11:00 | | | ◎11:15～11:25(10分)<br>ダンスエクササイズ　滝汗脂肪燃焼 | | | **11:00～12:00**<br>**スローエアロビック**<br>**うすねニュースポーツクラブ** | |
| 11:30 | | ◎11:30～12:00(30分)<br>全身ほぐしストレッチ | | **11:30～12:15**<br>**エアロビクス**<br>**Yukiko** | **11:15～12:15**<br>**Upbeat Dance**<br>**(アップビートダンス)**<br>**阿部(由)** | | ◎11:15～12:00(45分)<br>初中級ラテンエアロ |
| 12:00 | | | **11:45～12:30**<br>**ズンバ®**<br>**地野** | | | | |
| 12:30 | | **12:15～13:00**<br>**ステップエアロ**<br>**須田** | | **12:30～13:30**<br>**チェンジユアセルフヨガ**<br>**HARUMI** | ◎12:25～13:15(50分)<br>体幹フローヨガ | **12:15～13:00**<br>**ズンバ®**<br>**地野** | ◎12:15～12:45(30分)<br>簡化24式太極拳 |
| 13:00 | | | ◎12:45～13:15(30分)<br>はじめてステップ<br>道具：ステップ台 | | | | ◎13:00～13:30(30分)<br>簡単カンフーエクササイズ |
| 13:30 | | ◎13:15～13:55(40分)<br>スタイルアップヨガ | ◎13:25～13:45(20分)<br>筋トレヨガ | | **13:30～14:30**<br>**フラダンス**<br>**石原** | **13:15～13:45**<br>**エンジョイエアロ**<br>**岩崎** | |
| 14:00 | | | **14:00～14:45**<br>**エアロビクス**<br>**律子** | **14:00～15:00**<br>**社交ダンス**<br>**見城** | | **14:00～15:00**<br>**社交ダンス**<br>**REI** | ◎13:45～14:15(30分)<br>モテ尻ピラティス |
| 14:30 | | **14:15～15:00**<br>**エアロビクス(初級)**<br>**名塚** | | | | | ◎14:30～15:15(45分)<br>初級ヒップホップ |
| 15:00 | | | | | ◎14:45～15:50(65分)<br>パワーヨガ | | |
| 15:30 | | **15:15～16:00**<br>**エアロビクス(中・上級)**<br>**名塚** | ◎15:15～16:00(45分)<br>初級ヒップホップ | **15:15～16:15**<br>**ひめトレ＆**<br>**ストレッチーズピラティス**<br>**阿部** | | ◎15:15～15:30(15分)<br>フォームローラーストレッチ　※2<br>道具：エクササイズボール | ◎15:40～16:00(20分)<br>バーニングファイター【空手編】 |
| 16:00 | | | | | ◎16:00～16:25(25分)<br>初級ダンスエアロ | ◎15:45～16:15(30分)<br>バーニングファイター | |
| 16:30 | | ◎16:15～16:45(30分)<br>ヨガ入門編 | ◎16:15～16:50(35分)<br>中級ボクシングエクササイズ | ◎16:30～17:15(45分)<br>自律神経を整えるヨガ | | ◎16:30～16:50(20分)<br>20分ダンスダイエット　HIPHOP&レゲトン | ◎16:15～17:15(60分)<br>ビューティフルリラクションヨガ<br>※4 |
| 17:00 | | ◎17:00～17:30(30分)<br>ヒップアップエクササイズ | ◎17:00～17:15(15分)<br>高強度サーキットトレーニング | | ◎16:45～17:20(35分)<br>膝腰改善EX　※3 | ◎17:00～17:40(40分)<br>マッスルトレーニング | |
| 17:30 | | | ◎17:30～17:50(20分)<br>腰痛改善エクササイズ | ◎17:30～17:45(15分)<br>自重筋力トレーニング(胸&二の腕編) | ◎17:30～17:45(15分)<br>上半身シェイプアップトレーニング | | ◎17:30～17:55(25分)<br>ボールエクササイズ　上肢編<br>道具：エクササイズボール |
| 18:00 | | ◎17:45～18:15(30分)<br>体幹トレーニング | | ◎18:00～18:20(20分)<br>ラテンシェイプダンス | ◎18:00～18:30(30分)<br>全身ほぐしストレッチ | ◎18:00～18:20(20分)<br>ボールエクササイズ　下肢編<br>道具：エクササイズボール | |
| 18:30 | | ◎18:25～18:40(15分)<br>フォームローラーストレッチ　※2<br>道具：エクササイズボール | 18:15～19:15<br>市主催教室の実施の為<br>ご利用いただけません。 | | | ◎18:55～19:00(5分)<br>筋力トレーニング　プランク【初級編】 | |
| 19:00 | | **19:00～19:45**<br>**エアロビクス**<br>**名塚** | | **18:40～19:40**<br>**ボディメイククラス**<br>**タスニーム** | ◎18:45～19:15(30分)<br>燃焼エアロ | | |
| 19:30 | | | **19:30～20:30**<br>**Upbeat Dance**<br>**(アップビートダンス)**<br>**阿部(由)** | | | ◎19:15～19:25(10分)<br>10分ダンスダイエット　ラテン | |
| 20:00 | | **20:00～20:45**<br>**コアラテン&筋トレ**<br>**名塚** | | ◎20:00～20:35(35分)<br>初中級ダンスエアロ | ◎19:30～20:20(50分)<br>ピラティス | ◎19:45～20:50(65分)<br>コンディショニングヨガ | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 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。
◇　◎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。