

【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3月1日～

時間↓	月	火	水	木	金	土	日	←曜日	
9:00						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		◎10:30~10:45 シニアフィットネス 15分	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	9:35~10:40 パワーヨガ 廣瀬	◎10:00~11:00 オキシジェノ 60分	
11:00		◎11:05~11:35 メガダンス 30分		10:30~11:15 養生気功 Yukiko				11:00	
11:30			◎11:15~11:30 ラテンダンス 15分				11:00~12:00 スロ-エアロビック うすねニュースポーツクラブ	◎11:15~11:30 ラテンダンス 15分	
12:00		◎11:45~12:00 イレブンHIIT 15分	11:45~12:30 ズンバ® 地野	11:30~12:15 エアロビクス Yukiko				◎11:45~12:15 メガダンス(日本人) 30分	
12:30		12:15~13:00 ステップエアロ 須田					12:15~13:00 ズンバ® 地野		
13:00			◎12:45~13:15 ラディカルエアロ 30分	12:30~13:30 チェンジアセルヨガ HARUMI	◎12:45~13:15 オキシジェノ 30分			◎12:30~13:00 ラディカルヨガ 30分	
13:30		◎13:30~14:00 太陽礼拝_中級 30分	◎13:30~13:45 X55 15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	
14:00	休 館 日				13:30~14:30 フラダンス 石原			◎13:45~14:15 太陽礼拝_初級 30分	
14:30		14:15~15:00 エアロビクス(初級) 名塚	14:00~14:45 エアロビクス 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 ファイトウ 30分	
15:00			◎15:00~15:30 ファイトウ 30分						
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	15:00~16:00 ビューティーヨガ 廣瀬		◎15:15~15:30 ストレッチング 15分		
16:00			◎16:00~16:30 メガダンス 30分				◎15:45~16:15 ファイトウ 30分	◎15:30~16:15 オキシジェノ 45分	
16:30					◎16:30~16:45 ストレッチング 15分			◎16:30~16:45 X55 15分	
17:00		◎17:00~17:15 ラディカルヨガ 15分	◎17:00~17:30 オキシジェノ 30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
18:00		◎17:45~18:15 ファイトウ 30分	◎17:45~18:00 ユーバウンド 15分	◎17:45~18:00 ハイパーシー 15分	◎17:45~18:00 X55 15分		◎17:45~18:00 ハイパーシー 15分	◎17:45~18:00 ストレッチング 15分	
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 ラテンダンス 15分		◎18:30~18:45 イレブンHIIT 15分		
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 ラディカルヨガ 30分			
19:30						◎19:15~19:45 ユーバウンド 30分			
20:00		19:30~20:30 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)		◎20:00~20:30 ラディカルエアロ 30分	19:30~20:30 腸腰筋ストレッチ +ピラティス h.aha				
20:30	20:00~20:45 コアラン&筋トレ 名塚					◎20:00~20:30 太陽礼拝_中級 30分			
21:00						◎20:45~21:00 ストレッチング 15分			
21:30									
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。