

【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1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 X55 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	◎10:00～11:00 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			11:15～12:15 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)	11:15～12:00 スローエアロピック うすねニュースポーツクラブ	11:30
12:00		◎11:45～12:00 ラディカルヨガ 15分	11:45～12:30 ズンバ® 地野	11:30～12:15 エアロピックス Yukiko			12:15～13:00 ズンバ® 地野	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	◎12:45～13:15 オキシジェノ 30分		◎12:30～13:00 ラディカルヨガ 30分	12:30
13:00						13:30～14:30 フラダンス 石原	◎13:15～13:30 エンジョイエアロ 岩崎	13:00
13:30		◎13:30～14:00 太陽礼拝_中級 30分					◎13:45～14:15 太陽礼拝_初級 30分	13:30
14:00			14:00～14:45 エアロピックス 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 メガダンス 30分	14:00
14:30		14:15～15:00 エアロピックス(初級) 名塚						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	◎15:15～15:45 メガダンス(日本人) 30分		15:00
15:30		15:15～16:00 エアロピックス(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			◎15:30～16:15 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				◎16:30～16:45 イレブンHIIT 15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	◎17:00～17:30 オキシジェノ 30分	◎17:00～17:15 ストレッチング 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 X55 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 ラテンダンス 15分	◎18:30～19:00 ラディカルヨガ 30分			18:30
19:00		19:00～19:45 エアロピックス 名塚		18:40～19:40 ボディメイククラス タスニーム			◎19:15～19:45 太陽礼拝_中級 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			19:30
20:00		20:00～20:45 コラテン&筋トレ 名塚		◎20:00～20:15 シニアフィットネス 15分			◎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。