

【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2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	10:00～11:00 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	
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 オキシジェノ 60分	10:30	
11:00				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)	11:00～12:00 スローエアロビック うすねニュースポーツクラブ	11:15～11:30 ラテンダンス 15分	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 エアロピクス Yukiko				11:45～12:15 ファイドウ 30分	12:00	
12:30		12:15～13:00 ステップエアロ 須田					12:15～13:00 ズンバ® 地野		12:30	
13:00			◎12:45～13:00 メガダンス 15分	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	13:00	
13:30			◎13:15～13:45 X55 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		◎13:30～14:00 太陽礼拝_中級 30分			13:30～14:30 フラダンス 石原			◎13:45～14:15 太陽礼拝_初級 30分	14:00	
14:30		14:15～15:00 エアロピクス(初級) 名塚	14:00～14:45 エアロピクス 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			◎15:00～15:30 ファイドウ 30分		15:00～16:00 ビューティーヨガ 廣瀬			◎14:30～15:00 メガダンス 30分	15:00	
15:30		15:15～16:00 エアロピクス(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		◎15:15～15:30 ストレッチング 15分		◎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				◎15:45～16:15 メガダンス(日本人) 30分		16:00	
16:30				◎16:30～16:45 ストレッチング 15分				◎16:30～16:45 ハイパーシー 15分	16:30	
17:00		◎17:00～17:15 イレブンHIIT 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	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 ハイパーシー 15分		◎17:45～18:15 X55 30分	◎17:45～18:00 ストレッチング 15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 エアロピクス 名塚			18:40～19:40 ボディメイククラス タスニーム					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 ユーバウンド 30分		19:30
20:00		20:00～20:45 コアラテン&筋トレ 名塚		◎20:00～20:15 シニアフィットネス 15分			◎20:00～20:30 太陽礼拝_中級 30分	20:00		
20:30								20:30		
21:00							◎20:45～21:00 ストレッチング 15分	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。