

【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	9:35～10:40 パワーヨガ 廣瀬	10:00	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	◎10:00～11:00 オキシジェノ 60分	10:30
11:00		◎11:05～11:35 メガダンス 30分						11:00
11:30		◎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 スローエアロピック 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			12:15～13:00 ズンバ® 地野	◎12:30～13:00 ラディカルヨガ 30分	12:00
12:30		12:15～13:00 ステップエアロ 須田						12:30
13:00		◎12:45～13:00 メガダンス 15分		12:30～13:30 エンジョイアセルフヨガ HARUMI	◎12:45～13:15 オキシジェノ 30分			13:00
13:30		◎13:15～13:45 X55 30分				13:15～13:45 エンジョイアロ 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 メガダンス 30分	14:30
15:00		15:15～16:00 エアロビクス(中・上級) 名塚	◎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			15:00
15:30				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				◎16:30～16:45 ハイパーシー 15分	16:00
16:30				◎16:30～16:45 ストレッチング 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				◎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 エアロビクス 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 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 コラテン&筋トレ 名塚	19:30～20:30 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)	◎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							◎20:45～21:00 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。