

【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】

2023年10月1日～

月	火	水	木	金	土	日	曜日
9:00							9:00
9:30	◎9:30～9:45 ストレッチング 15分	◎9:30～9:45 シニアフィットネス 15分	◎9:30～10:00 オキシジェノ 30分	◎9:30～9:45 バーチャルsakoヨガ 15分	◎9:10～9:25 ストレッチング 15分		9:30
10:00					9:35～10:40 朝ヨガ 廣瀬		10:00
10:30	◎10:30～11:00 ファイドウ 日本人インストラクター 30分	10:00～11:00 朝からスッキリヨガ sako		10:00～10:45 ズンバ® Kyoko	10:00～11:00 はじめの 社交ダンス 篠原 (ルーム1)	10:00～11:00 バレエエクササイズ (オンライン) (入門、初級) 長谷	10:30
11:00	◎11:10～11:40 メガダンス 日本人インストラクター 30分	◎11:15～11:30 ストレッチング 15分					11:00
11:30			11:30～12:15 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		11:15～12:15 ビギナーステップ &ストレッチ 井川	11:30
12:00	◎11:50～12:05 オキシジェノ 15分	11:45～12:30 ズンバ® 地野	12:30～13:00 ファイドウ 30分			◎12:30～13:00 X55 30分	12:00
12:30	12:15～13:00 ステップエアロ 須田		13:30～14:30 フラダンス 石原		13:00～13:30 ファイドウ 綾部	◎13:15～13:45 ファイドウ 30分	12:30
13:00		◎12:45～13:15 X55 30分					13:00
13:30	◎13:15～13:30 シニアフィットネス 15分						13:30
14:00	14:00～14:45 エアロピックス(初級) 名塚	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			14:00
14:30							14:30
15:00	15:00～15:45 エアロピックス(中・上級) 名塚	◎15:00～15:30 ファイドウ 日本人インストラクター 30分		15:00～16:00 ピューティーヨガ 廣瀬	14:30～15:15 ダンベルシェイプ 井川		15:00
15:30			15:15～16:15 ひめトレ& ストレッチスピラティス 阿部			15:30～16:15 アースヨガ 井川	15:30
16:00	16:00～16:30 ストレッチボール®エクササイズ 名塚	◎16:00～16:30 ハイパーC 30分			16:15～17:00 シェイプアップトレーニング 空乃		16:00
16:30			◎17:00～17:30 オキシジェノ 30分			◎16:45～17:15 X55 30分	16:30
17:00		◎17:15～17:30 ラディカルエアロ 15分				◎17:15～17:30 ストレッチング 15分	17:00
17:30							17:30
18:00	◎17:45～18:00 ハイパーC 15分	17:45～18:15 腹部引き締めトレーニング 空乃	◎17:45～18:00 ユーバウンド(トランポリン) 15分	◎17:45～18:00 メガダンス 15分	◎17:30～18:00 メガダンス 30分		18:00
18:30	18:15～19:15 快眠ヨガ sako		18:20～19:20 ボディマイククラス タスニーム	◎18:15～18:45 ユーバウンド 30分			18:30
19:00		18:30～19:30 ダンベルシェイプ&ストレッチ 井川		◎19:00～19:15 ストレッチング 15分	◎18:30～19:00 ラディカルエアロ 30分		19:00
19:30	19:30～20:15 エアロピックス 名塚		メガダンス 19:30～20:00 綾部	19:30～20:15 アースヨガ 空乃	◎19:15～19:45 ユーバウンド 30分		19:30
20:00		19:45～20:45 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)				◎19:55～20:25 メガダンス 30分	20:00
20:30	20:30～21:00 ポルトブラ 名塚		ファイドウ 20:15～20:45 綾部				20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00

◇ プログラムは、参加券が必要になります。参加券はプログラム開始30分前から配布いたします。

◇ ◇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、お気軽に参加ください。