

【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						ルーム1		9:00
						◎9:10～9:25 ストレッチング 15分		
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			9:30
10:00						9:35～10:40 朝ヨガ 廣瀬		10:00
10:30		◎10:30～11:00 ファイトウ 日本人インストラクター 30分	10:00～11:00 朝からスクリヨガ sako	10:30～11:15 養生気功 Yukiko	10:00～10:45 ズンバ® Kyoko	10:00～11:00 はじめての 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					11:15～12:15 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	11:15～12:15 ピギナーステップ & 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	11:30～12:15 エアロビクス Yukiko				12:00
12:30		12:15～13:00 ステップエアロ 須田				12:15～12:45 メガダンス 綾部		12:30
13:00			◎12:45～13:15 X55 30分	12:30～13:30 チェンジアセルフヨガ HARUMI	◎12:30～13:00 ファイトウ 30分		◎12:30～13:00 X55 30分	13:00
13:30		◎13:15～13:30 シニアフィットネス 15分				13:00～13:30 ファイトウ 綾部	◎13:15～13:45 ファイトウ 30分	13:30
14:00					13:30～14:30 フラダンス 石原			14:00
14:30		14:00～14:45 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	14:30～15:15 ダンベルシェイプ 井川	14:30
15:00			◎15:00～15:30 ファイトウ 日本人インストラクター 30分		15:00～16:00 ビューティーヨガ 廣瀬			15:00
15:30		15:00～15:45 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		15:15～16:00 アースヨガ 綾部	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					16:00
16:30				◎17:00～17:30 オキシジェノ 30分		16:15～17:00 シェイプアップトレーニング 空乃		16:30
17:00			◎17:15～17:30 ラディカルエアロ 15分				◎16:45～17:15 X55 30分	17:00
17:30						◎17:15～17:30 ストレッチング 15分		17:30
18:00		◎17:45～18:00 ハイパーシー 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	◎17:45～18:15 オキシジェノ 30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 ボディメイククラス 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						◎19:15～19:45 ユーバウンド 30分		19:30
20:00		19:30～20:15 エアロビクス 名塚	19:45～20:45 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部 (由)	メガダンス 19:30～20:00 綾部	19:30～20:15 アースヨガ 空乃	◎19:55～20:25 メガダンス 30分		20:00
20:30		20:30～21:00 ボルトブラ 名塚		ファイトウ 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。