

【ミズウエルネス沼田 スタジオプログラムスケジュール】 2024年2月1日～

時間↓	月	火	水	木	金	土	日	←曜日
9:00						ルーム1		9:00
9:30			◎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	◎9:10~9:40 太陽礼拝_初級 30分	9:30
10:00		◎9:45~10:15 太陽礼拝_中級 30分				9:35~10:40 パワーヨガ 廣瀬		10:00
10:30		◎10:30~11:00 ファイドウ 30分	10:00~11:00 朝ヨガ 廣瀬	10:30~11:15 養生気功 Yukiko	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								11:00
11:30		◎11:10~11:40 メガダンス 30分	◎11:15~11:30 ストレッチング 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-エアロピク うすねニュースポーツクラブ	11:15~12:15 ピギナスステップ & 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 エアロピクス Yukiko				12:00
12:30		12:15~13:00 ステップエアロ 須田			◎12:30~13:00 ファイドウ 30分	12:15~12:45 メガダンス 綾部	◎12:30~13:00 X55 30分	12:30
13:00			◎12:45~13:15 X55 30分	12:30~13:30 チェンジユアセルフoga HARUMI				13:00
13:30		◎13:15~13:30 シニアフィットネス 15分				13:00~13:30 ファイドウ 綾部	◎13:15~13:45 ファイドウ(日本人) 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	14:30~15:15 ダンベルシェイプ 井川	14:30
15:00								15:00
15:30		15:00~15:45 エアロピクス(中・上級) 名塚	◎15:00~15:30 ファイドウ(日本人) 30分	15:15~16:15 ひめトレ& ストレッチーズピラティス 阿部	15:00~16:00 ビューティーヨガ 廣瀬	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						16:15~17:00 シェイプアップトレーニング 空乃		16:30
17:00				◎17:00~17:30 ラディカルエアロ 30分			◎16:45~17:15 メガダンス 30分	17:00
17:30			◎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		17:30
18:00		◎17:45~18:00 ユーバウンド 15分	17:45~18:15 腹部引き締めトレーニング 空乃	◎17:45~18:00 ハイパーシー 15分	◎17:45~18:00 X55 15分	◎17:45~18:15 オキシジェノ 30分	◎17:30~18:00 シニアフィットネス 30分	18:00
18:30		18:15~19:15 自分を労わるヨガ 後藤	18:30~19:30 ダンベルシェイプ&ストレッチ 井川	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 ラディカルエアロ 30分		18:30
19:00					◎19:00~19:15 ラディカルエアロ 15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 エアロピクス 名塚	19:45~20:45 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)	19:30~20:00 メガダンス 綾部	◎20:00~20:30 太陽礼拝_中級 30分			20:00
20:30		20:30~21:00 コアラテン 名塚		20:15~20:45 ファイドウ 綾部		◎19:55~20:25 メガダンス(日本人) 30分		20:30
21:00			◎21:00~21:30 太陽礼拝_初級 30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。