

【ミズノウェルネス沼田 スタジオプログラムスケジュール】 2024年3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 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	◎9:10~9:40 太陽礼拝_初級 30分	
10:00		◎10:00~10:15 シニアフィットネス 15分					9:35~10:40 パワーヨガ 廣瀬		
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 ズンパ@ 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	
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	
12:00		◎11:50~12:05 オキシジェノ 15分	11:45~12:30 ズンパ@ 地野	11:30~12:15 エアロピクス Yukiko					
12:30		12:15~13:00 ステップエアロ 須田			◎12:30~13:00 太陽礼拝_中級 30分		12:15~13:00 メガダンス 綾部	◎12:30~13:00 X55 30分	
13:00			◎12:45~13:15 X55 30分	12:30~13:30 チェンジエアロヨガ HARUMI					
13:30		◎13:15~13:30 シニアフィットネス 15分					13:15~13:45 ファイドウ 綾部	◎13:15~13:45 ファイドウ(日本人) 30分	
14:00	休 館 日				13:30~14:30 フラダンス 石原				
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	
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
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						
16:30								◎16:30~17:00 太陽礼拝_中級 30分	◎16:45~17:15 メガダンス 30分
17:00					◎17:00~17:30 ラディカルエアロ 30分				
17:30			◎17:15~17:30 ストレッチング 15分					◎17:15~17:30 ストレッチング 15分	◎17:30~18:00 ユーバウンド 30分
18:00		◎17:45~18:00 ユーバウンド 15分	◎17:45~18:15 ラディカルエアロ 30分	◎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	
18:30					◎18:15~18:45 ユーバウンド 30分				
19:00		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				◎18:30~19:00 ハイパーシー 30分	
19:30								◎19:15~19:45 ユーバウンド 30分	
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)	19:30~20:15 メガダンス 綾部	19:30~20:30 腸筋ストレッチ +ピラティス h.aha				
20:30		20:30~21:00 コアラテン 名塚		20:30~21:00 ファイドウ 綾部				◎19:55~20:25 メガダンス(日本人) 30分	
21:00									
21:30			◎21:00~21:30 太陽礼拝_初級 30分						
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。