

【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7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	
10:00		◎9:45~10:15 太陽礼拝_初級 30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 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-エアロビック うすねニュースポーツクラブ	11:15~12:00 筋トレ&ストレッチ 佐藤	
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 エアロビクス Yukiko					
12:30		12:15~13:00 ステップエアロ 須田					12:15~13:00 メガダンス 綾部	◎12:30~13:00 ファイドウ 30分	
13:00			◎12:45~13:00 ストレッチング 15分	12:30~13:30 チェンジエアセルフヨガ HARUMI	◎12:45~13:15 太陽礼拝_中級 30分				
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 X55 30分	
14:00	休 館 日				13:30~14:30 フラダンス 石原				
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		◎14:30~15:15 メガダンス 45分	
15:00									
15:30		15:15~16:00 エアロビクス(中・上級) 名塚			15:15~16:15 ひめトレ& ストレッチ-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-スヨガ 綾部		◎15:30~16:15 オキシジェノ 45分
16:00			◎16:00~16:30 ハイパーC 30分						
16:30							◎16:15~16:45 太陽礼拝_中級 30分		
17:00		◎16:45~17:15 太陽礼拝_初級 30分			◎17:00~17:30 ラディカルエアロ 30分	◎17:15~17:30 ハイパーシー 15分		◎16:45~17:15 ラディカルエアロ 30分	
17:30			◎17:15~17:30 X55 15分						◎17:30~18:00 ユーバウンド 30分
18:00		◎17:30~18:00 太陽礼拝_中級 30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 ファイドウ 30分		
18:30		18:15~18:45 気楽なヨガ オンライン sako					◎18:15~18:45 ラディカルエアロ 30分		
19:00			◎18:30~19:15 ユーバウンド 45分		18:40~19:40 ボディメイククラス タスニ-ム	◎19:00~19:15 ユーバウンド 15分	◎18:30~19:00 ラディカルエアロ 30分		
19:30		19:00~19:45 エアロビクス 名塚					◎19:15~19:45 ユーバウンド 30分		
20:00			19:30~20:30 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)		◎20:00~20:30 メガダンス 30分	19:30~20:30 腸腰筋ストレッチ +ピラティス h.aha			
20:30		20:00~20:45 コアラン&筋トレ 名塚					◎19:55~20:25 メガダンス(日本人) 30分		
21:00			◎20:45~21:15 太陽礼拝_初級 30分		◎20:45~21:15 ファイドウ 30分				
21:30									
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。