

【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】 2025年5月1日～

時間↓	月	火	水	木	金	土	日	←曜日
9:00	休館日					ルーム1		9:00
9:30			◎9:30～9:45 シニアフィットネス 15分				◎9:10～9:40 太陽礼拝_初級 30分	9:30
10:00		◎9:40～10:10 ラディカルヨガ 30分		◎9:45～10:15 ラディカルヨガ 30分	◎9:45～10:00 バーチャルsakoヨガ 15分	9:35～10:40 パワーヨガ 廣瀬	10:00	10:00
10:30			10:00～11:00 朝ヨガ 廣瀬			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		◎10:25～10:55 ファイドウ 30分		10:30～11:15 養生気功 Yukiko	10:15～11:00 ズンバ® Kyoko			11:00
11:30		◎11:05～11:35 メガダンス(日本人) 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 スローエアロピック うすねニュースポーツクラブ	11:30
12:00		◎11:45～12:00 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		12:15～13:00 ズンバ® 地野	11:15～12:00 筋トレ&ストレッチ 佐藤	12:00
12:30		12:15～13:00 ステップエアロ 須田		12:30～13:30 チェンジユアセルフヨガ HARUMI	◎12:45～13:15 太陽礼拝_中級 30分		◎12:30～13:00 ユーバウンド 30分	12:30
13:00			◎12:45～13:00 ストレッチング 15分		13:30～14:30 フラダンス 石原		◎13:15～13:30 X55 15分	13:00
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 30分			14:00～15:00 ピューティーヨガ 廣瀬	◎14:00～14:15 イレブンHIIT 15分	13:30
14:00		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	14:00
14:30						15:00～16:00 ヒメトレ& ストレッチーズピラティス 阿部	◎14:30～15:00 メガダンス 30分	14:30
15:00		15:15～16:00 エアロビクス(中・上級) 名塚	◎15:00～15:30 ラディカルヨガ 30分			15:15～16:15 太陽礼拝_中級 30分		15:00
15:30							◎15:30～16:15 オキシジェノ 45分	15:30
16:00			◎16:00～16:30 ハイパーシー 30分			16:00～16:15 ストレッチング 15分		16:00
16:30							◎16:30～16:45 ストレッチング 15分	16:30
17:00		◎17:00～17:30 ラディカルヨガ 30分	◎17:00～17:30 ラディカルエアロ 30分			17:00～17:30 太陽礼拝_初級 30分	◎17:00～17:30 ラディカルエアロ 30分	17:00
17:30								17:30
18:00					◎17:45～18:00 ハイパーシー 15分	◎17:45～18:15 X55 30分	◎17:45～18:15 イレブンHIIT 30分	18:00
18:30	18:15～18:45 気楽なヨガ オンライン sako	沼田市教室開催のため スタジオはご利用いただけません ご了承ください 18:15～19:15		◎18:10～18:25 イレブンHIIT 15分		◎18:30～19:00 メガダンス 30分		18:30
19:00	19:00～19:45 エアロビクス 名塚			18:40～19:40 ボディメイククラス タスニーム			◎18:30～19:00 ラディカルエアロ 30分	19:00
19:30			19:30～20:30 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)			19:30～20:30 腸腰筋ストレッチ +ピラティス h.aha	◎19:15～19:45 ユーバウンド 30分	19:30
20:00	20:00～20:45 コラテン&筋トレ 名塚			◎20:00～20:30 太陽礼拝_中級 30分			◎20:00～20:15 ストレッチング 15分	20:00
20:30								20:30
21:00					◎20:45～21:15 メガダンス 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。

◇ ◇◎映像（バーチャル）レッスン時間中に次のレッスンのご準備はご遠慮ください。

◇ ◇◎レッスン開始5分前までにスタジオ参加者以外の方はスタジオから退出をお願いいたします。