

【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
10:30		◎10:25～10:55 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 オキシジェノ 60分	10:30
11:00		◎11:05～11:35 メガダンス(日本人) 30分						11:00
11:30			◎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	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				12:00
12:30		12:15～13:00 ステップエアロ 須田				12:15～13:00 ズンバ® 地野	◎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	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			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			◎13:15～13:45 ファイドウ 30分	◎13:15～13:30 X55 15分	13:30
14:00					13:30～14:30 フラダンス 石原			14:00
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	◎14:30～15:00 メガダンス 30分	14:30
15:00			◎15:00～15:30 ラディカルヨガ 30分		15:00～16:00 ビューティーヨガ 廣瀬			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& ストレッチーズピラティス 阿部		◎15:15～15:45 太陽礼拝__中級 30分	◎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				◎16:30～17:00 オキシジェノ 30分			◎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				◎17:45～18:00 ハイパーシー 15分	◎17:45～18:15 X55 30分			17:30
18:00						◎17:45～18:15 イレブンHIIT 30分	◎17:45～18:15 ファイドウ 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				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		19:00～19:45 エアロビクス 名塚			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			19:30～20:30 Upbeat Dance (アップビートダンス) 阿部(由)	◎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		20:00～20:45 コアラテン&筋トレ 名塚						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。