

ミス/ウエルネス笠岡 スタジオプログラム

[2020年 2月]

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00	9:20(10分) アプ10 ☺	*整理券配布クラス	9:15(20分) ☺ 【隔週レッスン】 *月カレンダーで確認を!	*整理券配布クラス			定休日	
9:45(50分)	らくらくエアロ 四谷 ☺	9:30(60分) ピラティス 藤本 ☺	イスヨガ・ST他 バルデオワークス(60分)	9:30(60分) ステップ 藤本 ☺	9:30(60分) ヨガ 吉江 ☺	10:30(50分) ピラティス 佐藤 ☺		
10:00	10:45(30分) ☺	10:45(30分) ☆						
11:00	第1・3・5週目 ZUMBA GOLD ↑↓ 第2・4週目 ST&シリアフロンゾー	簡単エアロ 藤本	【有料教室】 10:00(60分) 親子体操教室 1〜3歳の親子		【隔週レッスン】 骨盤調整ヨガ 卓球 *月カレンダーで確認を!	11:30(30分) ☆ ショートエアロ 佐藤		
12:00	10日 カレッジは30分 定員:12名			今日は20日 *整理券配布クラス				
13:00	13:45(20分) ☺ お楽しみ	13:15(45分) Let's Play Table Tennis 卓球タイム	13:30(30分) ☺ バランス コーディネーション	13:45(20分) ☺ やさしいステップ 菅原(第3のみ)	13:10(20分) ☺ やさしいエアロ 菅原			
14:00	14:30(60分) ヨガ 藤本 ☺	14:30(30分) ☺ 第1・3・5週 ボディメイクエアロ 15:05(30分) ☺ フットセラー 14:30(60分) ↓	14:10(30分) ☺ らくらくエアロ 四谷	14:00(50分) アプ10	14:00(45分) ステップ 菅原 ☆☆ *整理券配布クラス	隔週レッスン ・月カレンダーで、実施日をご確認ください。		
15:00		第2 ZUMBA ☆ 第4 太極舞 ☺ ミキ		15:00(20分) ☺ ストレッチボール 【定員16名】	15:00(20分) ☺ アロマストレッチ			
16:00		16:00(50分) はらっぱ教室 (有料教室) 年中・年長対象	平日会員は、月～金曜日の17:00までのご利用コースです(祝日はご利用いただけません)					
17:00	【隔週レッスン】 *月カレンダーで確認を!	17:00(60分) はらっぱ教室 (有料教室) 小学生対象			17:30(60分) KIDS HIPHOP 【初級】 (有料教室) 小学生対象 SYO-KO	★個別カウンセリング 実施中★ ・体格測定(ウエスト&体脂肪) ・体力測定(持久力・柔軟性) ・カウンセリング ・トレーニングメニュー作成 ・フォームチェックや マシンの使い方等 ご予約いただくと、スタッフが 個別に対応いたします! ☆会員特典☆		
18:00	18:30(20分) ☺ メンズヨガ 骨盤調整	☆リニューアル ☆		【6日 20日】	18:40(60分) KIDS HIPHOP 【中級】 (有料教室) 小学生対象 SYO-KO			
19:00	19:00(60分) パワーヨガ 吉江 ☆	19:00(60分) ピラティス 栗原 ☺	19:10(20分) ☺ 【5日・19日】 おまかせ	19:00(60分) アクティブ バランスボール 吉江 ☆				
20:00		20:10(30分) ☺ Let's 野暮 栗原			19:50(55分) HIP HOP 一般クラス SYO-KO ☆			
						19:30(60分) ヨガ 佐藤 ☺		プログラムレベル ☺ 入門 ☆ 初級 ☆☆ 中級 ☆☆☆ 上級

☆祝日営業時間:9:00~17:00