

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2025年5月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分～) おまかせ☆レッスン				定休日
10:00	9:40(50分) エアロ& バランスコーディネーション 四谷	9:30(60分) ピラティス 藤本	おまかせ☆レッスン 内容 ●フォームローラー・ST ●フォームローラー・ST +aruku(60分) ●Let's ストレッチ! + 薬体(30分) ●ノルディック ウォーク(60分) 『お知らせ』を ご確認ください！	9:30 (60分) エアロ&ストレッチ 藤本	9:30 (60分) ヨーガ 吉江		
11:00	10:45(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:45(30分) ステップ 初級 藤本			10:45(20分) 骨盤調整ヨガ 吉江	10:30(60分) ルーシーダットン 三村	
12:00		13:10(15分)				11:45(30分) エアロビクス 三村	
13:00				13:30(20分)	13:30(30分)		
14:00	13:30(60分) ヨガ 松葉	13:45(60分) ZUMBA・太極・S T ミキ	13:30(45分) エアロ& バランスコーディネーション 四谷	やさしいエアロ 菅原	ステップ 初級 菅原		
15:00	14:45(20分) フォームローラー・ストレッチ		14:30(30分) ZUMBA GOLD 四谷	14:05(40分) 脂肪燃焼系エアロ 菅原	14:15(30分) ステップ 中級 菅原		
16:00	16:00(15分)		16:00(15分)	16:00(15分)	16:00(15分)		
17:00		16:00(20分) ラクラク教室 *第3週は バランスボール 定員12名					
18:00	18:45(15分) 	【有料教室】 17:00(60分) はらっぱ教室 小1～小3対象	【有料教室】 17:00(50分) はらっぱ教室 年中・年長対象	1・29日開催 18:00(30分) 床バレーBASIC	【有料教室】 17:30 (60分) KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO		
19:00	19:15(30分) 	19:30(60分) ピラティス 栗原	19:00(60分) リフレッシュヨガ 北野	【イベント】 バーチャルレッスン 体験会 	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	18:50(15分) 	バーチャルプログラム 映像レッスン 初めての方へ おすすめ
20:00	20:00(15分) 		20:20(15分) 		20:20(15分) 	19:30(60分) ヨガ 佐藤	

エアロ・ヨガ
ZUMBA
ストレッチ
ラクラク教室
ルーシーダットン
定員20名

ステップ
フォームローラー
ストレッチ
定員18名

ピラティス
フォームローラー
貸し出し
18本
定員20名

バーチャル
レッスン
全て
定員9名

☆祝日営業時間：9:00～17:00

休講・代行・イベント情報は、HP・Instagramで確認できます！