

# ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

# 2024年11月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分) ↓ おまかせ☆レッスン ↓11月限定レッスン				定休日
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	9:30(60分) エアロ&ストレッチ 藤本	9:30(60分) エアロ&ストレッチ 藤本	9:30(60分) ヨーガ 吉江			
10:00			9:45(15分) ↓ 楽体(らくだ)			10:30(50分) ピラティス 佐藤	
			おまかせ☆レッスン 内容 ●フォームローラー・ST ●Let'sストレッチ ●ノルディック ウォーク(60分)  『お知らせ』を ご確認ください！		10:45(20分) ↓ 骨盤調整ヨガ 吉江		
10:45(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:45(30分) ステップ 初級 藤本					11:35(30分) ショートエアロ 佐藤	
11:00			11/25開催	11/6開催	11/14開催	11/22開催	
12:00	13:00(15分) ↓ 楽体(らくだ)	13:10(15分) VIRTUAL UBOUND	13:00(15分) ↓ 楽体(らくだ)	13:00(15分) ↓ 楽体(らくだ)	13:00(15分) ↓ 楽体(らくだ)		
13:00	13:30(60分) ヨガ 松葉	13:30(45分) ↓ エアロ& バランスコーディネーション 四谷	13:30(45分) ↓ エアロ& バランスコーディネーション 四谷	13:30(20分) やさしいエアロ	13:30(30分) ステップ 初級		
14:00	14:45(20分) ↓ フォームローラー・ストレッチ	13:45(60分) ZUMBA・太極・S T ミキ	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		
15:00	16:00(15分)		16:00(15分)	15:00(20分) ↓ Let'sストレッチ!	16:00(15分)		
16:00	VIRTUAL RADICAL ONE	16:00(20分) ↓ ラクラク教室	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL YOGA	VIRTUAL FIGHT DO		
17:00	11/19	*第3週は バランスボール 定員12名  【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	11月は7・21日 18:00(30分)	【有料教室】 17:30(60分) KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO		
18:00	18:45(15分) VIRTUAL FIGHT DO			床バレIBASIC ↓ 18:45(15分)		18:50(15分) VIRTUAL MEGADANZ	
19:00	19:15(30分) VIRTUAL MEGADANZ	19:30(60分) ピラティス 栗原	19:00(60分) パワーヨガ 吉江	19:15(30分) VIRTUAL AERO	【有料教室】 18:50(60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	19:30(60分) ↓ ヨガ 佐藤	
20:00	20:00(15分) VIRTUAL ELEVEN		20:20(15分) VIRTUAL UBOUND	20:00(15分) VIRTUAL FIGHT DO	20:20(15分) VIRTUAL HYPER C		

**エアロ・ヨガ  
ZUMBA  
ストレッチ  
ラクラク教室  
定員20名**

**ピラティス  
ステップ  
フォームローラー  
ストレッチ**

**楽体  
(らくだ)  
定員7名**

**バーチャル  
レッスン  
全て  
定員9名**

**VIRTUAL  
RADICAL  
VIRTUAL**

バーチャルプログラム  
映像レッスン

初めての方に  
おすすめ

☆祝日営業時間：9:00~17:00

休講・代行・イベント情報は、HP・Facebookでも確認できます！