

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2025年9月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分～) おまかせ☆レッスン 内容は裏面の『お知らせ』をご確認ください！				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	【有料教室】 10:00(60分) aruku 整いウォーキング	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						10:30(60分) ルーシーダットン 三村	
	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		
11:00						11:45(30分) エアロビクス 三村	
12:00		13:10(15分) VIRTUAL UBOUND		13:30(20分)	13:30(30分)		
13:00	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		
14:00			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		
	14:45(20分) フォームローラー・ストレッチ			15:00(20分) Let'sストレッチ！			
15:00			16:00(15分)	16:00(15分)	16:00(15分)		
16:00	VIRTUAL RADICAL ONE	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	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL YOGA	VIRTUAL FIGHT DO		
17:00	9/16	【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	週替わりで開催 床バレエ：11・25日 VR：4・18日 18:00(30分) 床バレエBASIC	【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			VIRTUAL AERO		18:50(15分)	
19:00	19:15(30分) VIRTUAL MEGADANZ	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	バーチャルレッスン 【有料教室】 VIRTUAL RADICAL	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	VIRTUAL MEGADANZ	
20:00	20:00(15分) VIRTUAL ELEVEN		20:20(15分) VIRTUAL UBOUND	20:20(15分) VIRTUAL FIGHT DO	20:20(15分) VIRTUAL HYPER C	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

RADICAL
VIRTUAL

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

☆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！