

ミズノウエルネス笠岡

スタジオプログラム

2024年12月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分) ↓ おまかせ☆レッスン ↓12月も継続				 定休日  エアロ・ヨガ ZUMBA ストレッチ ラクラク教室 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 楽体 (らくだ) 定員7名 バーチャル レッスン 全て 定員9名
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	10:30(50分) ピラティス 佐藤		
10:00		9:45(10分) ↓ 楽体(らくだ)			10:45(20分) ↓ 骨盤調整ヨガ 吉江	11:35(30分) ショートエアロ 佐藤	
10:45(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:45(30分) ステップ 初級 藤本	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！					
11:00		13:10(15分) VIRTUAL UBOUND					
12:00			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		
13:00	13:30(60分) ヨガ 松葉	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		
14:00	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(10分) ↓ 楽体(らくだ) ↑12月はここで!		
15:00	16:00(15分)		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	12/17	【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	12月は5・26日 18:00(30分)	【有料教室】 17:30(60分) KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO	楽体 (らくだ) 定員7名	
18:00	18:45(15分) VIRTUAL FIGHT DO			床バレIBASIC ↓ 18:45(15分)		バーチャル レッスン 全て 定員9名	
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	18:50(15分) VIRTUAL MEGADANZ	
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	19:30(60分) ↓ ヨガ 佐藤	

☆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！

初めての方に
おすすめ