

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2025年11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
	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	内容は裏面の『お知らせ』を ご確認ください！ 【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)📌 やさしいヨガ まや		
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				11:45(30分) エアロビクス 三村	
11:00							
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			14:05(40分) 脂肪燃焼系エアロ	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		14:30(30分) ZUMBA GOLD 四谷	菅原	菅原		
15:00				15:00(20分)📌 Let'sストレッチ！			
	16:00(15分)		16:00(15分)	16:00(15分)	16:00(15分)		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
16:00	VIRTUAL RADICAL ONE	16:00(20分)📌 ラクラク教室	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL YOGA	VIRTUAL FIGHT DO		
	11/18	*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	週替わりで開催 床バレエ : 13・27日 VR : 6・20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		
17:00							
18:00	18:45(15分) VIRTUAL FIGHT DO			VIRTUAL AERO		18:50(15分)	
				19:00(60分) バーチャルレッスン 【有料教室】 RADICAL VIRTUAL	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	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)📌 リフレッシュヨガ 北野			19:30(60分)📌 ヨガ 佐藤	
	20:00(15分) VIRTUAL ELEVEN		20:20(15分) VIRTUAL UBOUND		20:20(15分) VIRTUAL HYPER C		
20:00							
							バーチャルプログラム 映像レッスン 📌 初めての方向 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！