

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2025年12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) 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					
11:00						11:45(30分) エアロピクス 三村	
12:00		13:10(15分) VIRTUAL UBOUND					
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(20分) やさしいエアロ 菅原	13:30(30分) ステップ 初級 菅原		
14:00		13:45(60分) ZUMBA・太極・S T ミキ		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		14:30(30分) ZUMBA GOLD 四谷				
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)		
16:00	VIRTUAL RADICAL ONE	16:00(20分) ラクラク教室	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL YOGA	VIRTUAL FIGHT DO		 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
17:00		【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		ステップ フォームローラー ストレッチ 定員18名
18:00	18:45(15分) VIRTUAL FIGHT DO			VIRTUAL AERO		18:50(15分)	ピラティス フォームローラー 貸し出し 18本 定員20名
19:00	19:15(30分) VIRTUAL MEGADANZ		19:00(60分) リフレッシュヨガ 北野	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	バーチャル レッスン 全て 定員9名
	20:00(15分) VIRTUAL ELEVEN	19:30(60分) ピラティス 栗原	20:20(15分) VIRTUAL UBOUND		20:20(15分) VIRTUAL HYPER C	19:30(60分) ヨガ 佐藤	バーチャルプログラム 映像レッスン
20:00							 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！