

# ミズノウエルネス笠岡

## スタジオプログラム

# 2023年2月・3月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分)				<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">定休日</div> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;"> <b>インストラクター レッスン 全て 定員15名</b> </div> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;"> <b>バーチャル レッスン 全て 定員9名</b> </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;">            バーチャルプログラム 映像レッスン         </div> <div style="font-size: 1.2em; margin-top: 10px;">            初めての方に おすすめ         </div>
		9:30(60分) ピラティス 藤本	おまかせ☆レッスン おまかせ☆レッスン	9:30(60分) エアロ&ストレッチ 藤本	9:30(60分) ヨガ 吉江		
9:40(50分)	らくらくエアロ 四谷		【有料教室】 10:00(60分) 親子体操教室 1~3歳の親子			10:30(50分) ピラティス 佐藤	
10:00							
	10:50(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:50(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 ●コツ骨体操 ●ノルディック ウォーキング (60分) 『お知らせ』を ご確認ください！	11:00(15分) 	10:50(20分)		
11:00					骨盤調整ヨガ 吉江	11:40(30分) ショートエアロ 佐藤	
12:00		レッスン3本の 時間と順番が 変更。 					
		13:10(15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)	13:30(20分)	13:30(30分)		
14:00			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	ステップ 初級		
			14:35(30分)	14:10(40分)	14:20(30分)		
	14:50(20分)	15:05(15分)	らくらくエアロ	脂肪燃焼系エアロ 菅原	ステップ 中級 菅原		
15:00	フォームローラー・ストレッチ	Let'sストレッチ！	四谷				
	16:00(15分)		16:00(15分)	16:00(15分)			
16:00		【有料教室】 16:00(50分) はらっぱ教室 年中・年長対象			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		
17:00		【有料教室】 17:10(60分) はらっぱ教室 小学生対象			【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)	18:45(15分)		18:50(15分)	
					【有料教室】 18:50(60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO		
19:00	19:00(60分) パワーヨガ 吉江	19:00(60分) ピラティス 栗原	19:20(30分)	19:20(30分)		19:30(60分) ヨガ 佐藤	
20:00	20:20(15分)	20:20(15分)	20:10(15分)	20:10(15分)	20:20(15分)		

☆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！