

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2022年12月・2023年1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 blue; border-radius: 15px; background-color: yellow; padding: 10px; margin: 10px 0;"> インストラクター レッスン 全て 定員15名 </div> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; background-color: yellow; padding: 10px; margin: 10px 0;"> バーチャル レッスン 全て 定員9名 </div> <div style="font-size: 0.8em;"> プログラムレベル ☺ 入門 ☆ 初級 ☆☆ 中級 ☆☆☆ 上級 </div>
		9:30(60分) ☺ ピラティス 藤本	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) ☺ ヨーガ 吉江		
10:00	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	
	10:50(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) VIRTUAL STEP	10:50(20分) ☺ 骨盤調整ヨガ 吉江		
11:00						11:40(30分) ☺ ショートエアロ 佐藤	
12:00		NEW!					
13:00		13:10(15分) ☺ Let'sストレッチ!					
	13:30(60分) ☺ ヨガ 松葉	13:45(15分) VIRTUAL UBOUND	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		
14:00		時間変更		14:10(40分) 脂肪燃焼系エアロ 菅原	14:20(30分) ステップ 中級 菅原		
	14:50(20分) ☺ フォームローラー・ストレッチ	14:30(60分) ☺ ZUMBA・太極・ST ミキ	14:35(30分) ☺ らくらくエアロ 四谷				
15:00			16:00(15分)	16:00(15分)			
16:00	VIRTUAL RADICAL ONE	【有料教室】 16:00(50分) はらっぱ教室 年中・年長対象	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL YOGA	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)	
19:00	19:00(60分) ☺ パワーヨガ 吉江	19:00(60分) ☺ ピラティス 栗原	VIRTUAL STEP	VIRTUAL ELEVEN	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	VIRTUAL MEGADANZ	
			19:20(30分) VIRTUAL MEGADANZ	19:20(30分) VIRTUAL AERO		19:30(60分) ☺ ヨガ 佐藤	
20:00	20:20(15分) VIRTUAL STEP	20:20(15分) VIRTUAL ELEVEN	20:10(15分) VIRTUAL UBOUND	20:10(15分) VIRTUAL FIGHT DO	20:20(15分) VIRTUAL HYPER C		

☆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！