

# ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

# 2026年3月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分)~ おまかせ☆レッスン				
	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!	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		定休日
10:00						10:00(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						11:15(30分) エアロビクス 三村	
12:00		13:10(15分)					
13:00				13:30(20分)	13:30(30分)		
	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	やさしいエアロ 菅原	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(15分)		
16:00							
		ラテンダンス					
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: 5・19日 VR: 12・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		
18:00	18:45(15分) 			床バレエBASIC 			
				19:00(60分) バーチャルレッスン 【有料教室】 	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	18:50(15分) 	
19:00	19:15(30分) 	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				
	20:00(15分) 		20:20(15分) 		20:20(15分) 	バーチャルプログラム 映像レッスン	
20:00						ヨガ 佐藤	

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

バーチャルプログラム  
映像レッスン

初めての方に  
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！