

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2026年10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！	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(60分)👉 ルーシーダットン 三村	
10:00							
	10:45(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:45(30分) ステップ 初級 藤本		11:00(30分) VR ピラティス	11:00(30分) VR 初級エアロ	11:15(30分) エアロビクス 三村	
11:00							
12:00							エアロ・ヨガ ZUMBA ストレッチ ルーシーダットン 定員20名 ステップ フォームローラー 定員18名 楽体(ラクダ) 定員8名
13:00		12:50(30分) VR トランポリン		13:30(20分)	13:30(30分)		
	13:30(60分) ヨガ 松葉	トランポリン定員9名 13:45(30分) ZUMBA👉 14:30(30分) 太極舞👉 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👉 14:05(40分) 脂肪燃焼系エアロ 菅原	ステップ 初級 菅原 14:15(30分) ステップ 中級 菅原		
14:00							
	14:50(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(20分)👉 Let'sストレッチ！			ピラティス フォームローラー 貸し出し 18本 定員20名
15:00							
	16:00(20分)	16:00(25分)	16:00(20分)	16:00(20分)	16:00(20分)		
16:00	VR サーキット トレーニング	VR 初級エアロ	VR ストレッチ	VR ヨガ	VR 格闘技系		
17:00		【有料教室】 17:00(50分) はらっぱ教室 年中・年長対象 【有料教室】 18:00(60分) はらっぱ教室 小1～小3対象		週替わりで開催 マットバレエ：8・29日 VR：1・15日 18:00(30分)👉 マットバレエフィットネス VR 初級エアロ	【有料教室】 17:30 (60分) KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO		バーチャル レッスン 定員15名 👉初めての方向に おすすめ VR HOME FITNESS 24 バーチャルプログラム 映像レッスン  レッスン内容と スケジュールが 確認できます！
18:00	18:40(20分) VR 格闘技系			19:00(60分) 【有料教室】 バーチャルレッスン VR HOME FITNESS 24	18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	18:50(20分) VR ピラティス	
19:00	19:15(30分) VR トランポリン		19:00(60分)👉 リフレッシュヨガ 北野				
	20:00(20分) VR ヨガ			20:20(20分) VR サーキット トレーニング		19:30(60分)👉 ヨガ 佐藤	
20:00							

☆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！