

# ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム



# 2025年1月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分)~ おまかせ☆レッスン				<p><b>定休日</b></p> <p>エアロ・ヨガ ZUMBA ストレッチ ラクラク教室 定員20名</p> <p>ステップ フォームローラー ストレッチ 定員18名</p> <p>ピラティス フォームローラー 貸し出し 18本 定員20名</p> <p>楽体 (らくだ) 定員7名</p> <p>バーチャル レッスン 全て 定員9名</p> <p>バーチャルプログラム 映像レッスン</p> <p>初めての方に おすすめ</p>
10:00	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	おまかせ☆レッスン 内容 ●フォームローラー・ST ●Let's ストレッチ！ + 楽体(30分) ●ノルディック ウォーク(60分)	9:30 (60分) エアロ&ストレッチ 藤本	9:30 (60分) ヨーガ 吉江		
11:00	10:45(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:45(30分) ステップ 初級 藤本				10:45(20分) 骨盤調整ヨガ 吉江	
12:00		13:10(15分)				11:35(30分) ショートエアロ 佐藤	
13:00				13:30(20分)	13:30(30分)		
14:00	13:30(60分) ヨガ 松葉	13:45(60分) ZUMBA・太極・S T 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	ステップ 初級 菅原		
15:00	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	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		
16:00	16:00(15分)		16:00(15分)	16:00(15分)	16:00(15分)		
17:00		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					
18:00	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	1月9・30日 18:00(30分)	【有料教室】 17:30 (60分) KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO		
19:00	18:45(15分) 			床バレIBASIC 18:45(15分)		18:50(15分)	
20:00	19:15(30分) 	19:30(60分) ピラティス 栗原	19:00(60分) パワーヨガ 吉江		【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO		
	20:00(15分) 		20:20(15分) 			19:30(60分) ヨガ 佐藤	
					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！