

# ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

# 2026年2月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	♡ 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	9:15(20分~)  おまかせ☆レッスン 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	定休日
10:00			♡				
11:00	10:45(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:45(30分) ステップ 初級 藤本		♡		11:15(30分) エアロビクス 三村	
12:00	♡	♡	♡	♡	♡	♡	
13:00		13:10(15分)  VIRTUAL UBOUND		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(15分)	16:00(15分)	16:00(15分)	16:00(15分)	16:00(15分)		
16:00	VIRTUAL RADICAL ONE	VIRTUAL YOGA ※イスヨガ	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL YOGA	VIRTUAL FIGHT DO	♡	
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・12日 VR：19・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)  VIRTUAL FIGHT DO	♡		床バレエBASIC VIRTUAL AERO		18:50(15分)	バーチャル レッスン 全て 定員9名
19:00	19:15(30分)  VIRTUAL MEGADANZ		19:00(60分)  リフレッシュヨガ 北野	19:00(60分)  バーチャルレッスン 【有料教室】  RADICAL VIRTUAL	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	VIRTUAL MEGADANZ	
20:00	20:00(15分)  VIRTUAL ELEVEN	19:30(60分) ピラティス 栗原	20:20(15分)  VIRTUAL UBOUND	♡	20:20(15分)  VIRTUAL HYPER C	19:30(60分)  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

RADICAL VIRTUAL

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！