

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			9:15(20分~) おまかせ☆レッスン				
10:00		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	
11:00	9:40(50分) エアロ& バランスコーディネーション 四谷	10:45(30分) ZUMBA GOLD	10:45(30分) ステップ 初級			11:15(30分) エアロビクス	
12:00	10:45(30分) ZUMBA GOLD	11:15(30分) エアロビクス				三村	
13:00	13:10(15分) 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	14:15(30分) ステップ 中級	
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	14:05(40分) 脂肪燃焼系エアロ	菅原	14:15(30分) ステップ 中級	
16:00	16:00(15分) RADICAL ONE	16:00(15分) YOGA	16:00(15分) OXIGENO	15:00(20分) Let'sストレッチ！	菅原	16:00(15分) FIGHT DO	
17:00	16:00(15分) ※イスヨガ			16:00(15分)	16:00(15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) FIGHT DO			16:00(15分) AERO	16:00(15分) FIGHT DO	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	
19:00	19:15(30分) 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】	19:00(60分) バーチャルレッスン 【有料教室】	19:30(60分) MEGADANZ	
20:00	20:00(15分) ELEVEN	19:30(60分) ピラティス 栗原	20:20(15分) UBOUND	20:20(15分)	20:20(15分) HYPERC	19:30(60分) ヨガ 佐藤	

☆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！

定
休
日

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