

ミス/ウエルネス笠岡 スタジオプログラム

【2020年9月】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	時間変更 定員15名 9:40(50分) ☺ らくらくエアロ 四谷	定員11名 9:30(60分) ☺ ピラティス 藤本	定員11名 9:15(20分) ☺ ストレッチポール	定員15名 9:30(60分) ☺ エアロ&ストレッチ 藤本	定員11名 9:30(60分) ☺ ヨーガ 吉江	定員11名 10:10(50分) ☺ ピラティス 佐藤	定休日
10:00	定員15名 11:00(30分) ☺ ZUMBA GOLD 四谷	定員15名 11:00(30分) ☺ 簡単エアロ 藤本	【有料教室】 10:00(60分) 親子体操教室 1~3歳の親子		定員11名 11:00(20分) ☺ 骨盤調整ヨガ 吉江	定員15名 11:30(30分) ☺ ショートエアロ 佐藤	
11:00	時間変更		定員11名 13:15(30分) ☺ バランス コーディネーション 四谷		定員15名 13:10(20分) ☺ やさしいエアロ 菅原		
12:00	定員11名 13:30(20分) ☺ ストレッチポール		定員15名 14:30(60分) ☺ ZUMBA・太極・ST ミキ	定員15名 14:15(30分) ☺ らくらくエアロ 四谷	定員15名 14:00(50分) ☺ 脂肪燃焼系エアロ 菅原		
13:00	定員11名 14:30(60分) ☺ ヨガ 藤本	定員15名 最終週のみ ☺ フットセラピー& ストレッチエアロ			定員11名 14:00(45分) ☺ ステップ 菅原		
14:00	16:00(50分) はらっぱ教室 (有料教室) 年中・年長対象						
15:00		17:20(60分) はらっぱ教室 (有料教室) 小学生対象			17:30(60分) KIDS HIPHOP 【初級】 (有料教室) 小学生対象 SYO-KO		
16:00					18:50(60分) KIDS HIPHOP 【中級】 (有料教室) 小・中・高校生対象 SYO-KO		
17:00	定員11名 19:00(60分) ☺ パワーヨガ 吉江	定員11名 19:00(60分) ☺ ピラティス 栗原	定員9名 19:00(60分) ☺ アクティヴ フィットネス 吉江	定員15名 19:00(60分) ☺ 太極拳 Kaguya		定員11名 19:30(60分) ☺ ヨガ 佐藤	
18:00			【2日 23日】				
19:00							
20:00							

平日会員は、月～金曜日
の17:00までのご利用コースです
(祝日はご利用いただけません)

隔週レッスン
・月カレンダーで、実施日をご確認ください。

プログラムレベル
☺ 入門
☆ 初級
☆☆ 中級
☆☆☆ 上級

☆祝日営業時間: 9:00~17:00