

ミズノウエルネス笠岡
スタジオプログラム

【2021年 3月】

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00		定員11名	定員11名		定員11名			
	定員15名	9:30(60分) ☺ ピラティス 藤本	9:15(20分) ☺ ストレッチボール 3/31ノルディック	定員15名	9:30(60分) ☺ エアロ&ストレッチ 藤本	定員11名		
10:00	9:40(50分) ☺ らくらくエアロ 四谷		【有料教室】 10:00(60分) 親子体操教室 1~3歳の親子		9:30(60分) ☺ ヨガ 吉江	定員11名		
	定員15名	定員15名			定員11名	10:10(50分) ☺ ピラティス 佐藤		
11:00	11:00(30分) ☺ ZUMBA GOLD 四谷	11:00(30分) ☺ 簡単エアロ 藤本			11:00(20分) ☺ 骨盤調整ヨガ 吉江	定員15名		
12:00						11:30(30分) ☺ ショートエアロ 佐藤		
13:00	定員11名		定員11名	定員15名	定員11名	3月11日~ 変更	定休日	
	13:30(20分) ☺ ストレッチボール		13:15(30分) ☺ バランス コーディネーション 四谷	13:30(20分) ☺ やさしいエアロ 菅原	13:30(30分) ☺ ステップ 初級 菅原			
14:00	定員11名	定員15名	定員15名	定員15名	定員11名			
	14:30(60分) ☺ ヨガ 藤本	14:30(60分) ☺ ZUMBA・太極・S T ミキ	14:15(30分) ☺ らくらくエアロ 四谷	14:20(40分) 脂肪燃焼系エアロ 菅原	14:30(30分) ステップ 中級 菅原			
15:00		定員15名 最終週のみ フットセラピー& ストレッチエアロ						
16:00		16:00(50分) はらっぱ教室 (有料教室) 年中・年長対象	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)					
17:00		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			
18:00					18:50(60分) KIDS HIPHOP 【中級】 (有料教室) 小・中・高校生対象 SYO-KO			
19:00	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) ☺ アクティブ 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	プログラムレベル	
20:00			【10日 24日】				☺ 入門 ☆ 初級 ☆☆ 中級 ☆☆☆ 上級	

☆祝日営業時間：9:00～17:00