

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2026年6月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分~) おまかせ☆レッスン				定休日
	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	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						10:00(60分) ルーシーダットン 三村	
	10:45(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:45(30分) ステップ 初級 藤本					
11:00						11:15(30分) エアロピクス 三村	
12:00		12:50(30分)					
13:00		VR トランポリン		13:30(20分)	13:30(30分)		
	13:30(60分) ヨガ 松葉	13:45(30分) ZUMBA・太極・S T 準備クラス	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		
14:00		14:30(30分) ZUMBA・太極・S T		14:05(40分) 脂肪燃焼系エアロ	14:15(30分) ステップ 中級		
	14:45(20分) フォームローラー・ストレッチ	ミキ	14:30(30分) ZUMBA GOLD	菅原	菅原		
15:00			四谷	15:00(20分) Let'sストレッチ!			
	16:00(15分)	16:00(25分)	16:00(20分)	16:00(20分)	16:00(25分)		
16:00	VR ピラティス	VR ダンスエアロ	VR ストレッチ	VR ヨガ	VR ボクシング		
17:00		【有料教室】 17:00(50分) はらっぱ教室 年中・年長対象		交替わりで開催 床バレエ: 18・25日 VR: 4・11日	【有料教室】 17:30 (60分) KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO		
18:00	18:40(25分) VR ボクシング	【有料教室】 18:00(60分) はらっぱ教室 小1~小3対象		床バレエBASIC	VR 初級エアロ		
				19:00(60分)	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	18:50(20分) VR 機能改善 トレーニング	
19:00	19:15(30分) VR トランポリン	19:30(60分) ピラティス 栗原	19:00(60分) リフレッシュヨガ 北野	バーチャルレッスン 【有料教室】 VR HOME FITNESS 24		VR HOME FITNESS 24	
	20:00(20分) VR ヨガ		20:20(20分) VR シェイプアップ トレーニング	20:20(15分) VR ピラティス		バーチャルプログラム 映像レッスン	
20:00						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**

初めての方向
おすすめ

VR HOME FITNESS 24

バーチャルプログラム
映像レッスン



レッスン内容と
スケジュールが
確認できます!

☆ 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!