ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム 【2021年 6～9月】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			定員11名 9:15(20分) ストレッチポール ＊最終週はノルディック	定員15名 9:30（60分） エアロ＆ストレッチ 藤本	定員11名 9:30（60分） ヨーガ 吉江		定 休 日
10:00	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	【有料教室】 10:00(60分) 親子体操教室 1～3歳の親子			定員11名 10:10(50分) ピラティス 佐藤	
11:00	定員15名 11:00(30分) ZUMBA GOLD 四谷	定員11名 11:00(30分) ステップ 初級 藤本			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	
12:00							
13:00	定員11名 13:30(20分) ストレッチポール		定員11名 13:15(30分) バランスコーディネーション ＆ エアロ 四谷	定員15名 13:30(20分) やさしいエアロ 菅原	定員11名 13:30(30分) ステップ 初級 菅原		
14:00	定員11名 14:30(60分) ヨガ 藤本	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 14:20(40分) 脂肪燃焼系エアロ 菅原	定員11名 14:30(30分) ステップ 中級 菅原		
15:00							
16:00		16:00(50分) はらっぱ教室 （有料教室） 年中･年長対象					
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	定員11名	定員11名	定員9名		18:50（60分） KIDS HIPHOP 【中 級】 （有料教室） 小･中･高校生対象 SYO-KO		
19:00	19:00(60分) パワーヨガ 吉江	19:00(60分) ピラティス 栗原	19:00(60分) アクティヴ フィットネス 吉江			定員11名 19:30(60分) ヨ ガ 佐藤	プログラムレベル ☺ 入門 ☆ 初級 ☆☆ 中級 ☆☆☆ 上級
20:00			【 第2･第4週】 ＊日程が変更になる場合があります。				

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）

☆祝日営業時間：9:00～17:00

休講･代行･イベント情報は、HP･Facebookでも確認できます！