

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2024年9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 <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> エアロ・ヨガ ZUMBA ストレッチ ラクラク教室 定員20名 </div> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> ピラティス ステップ フォームローラー ストレッチ 定員18名 </div> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> バーチャル レッスン 全て 定員9名 </div>  バーチャルプログラム 映像レッスン
10:00	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	【有料教室】 10:00(60分) 親子体操教室 1~3歳の親子	9:30(60分) エアロ&ストレッチ 藤本	9:30(60分) ヨーガ 吉江	10:30(50分) ピラティス 佐藤	
11:00	10:45(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:45(30分) ステップ 初級 藤本	おまかせ☆レッスン 内容 ●フォームローラー・ST ●Let'sストレッチ ●青竹リラクゼーション (各20分) 『お知らせ』を ご確認ください！		10:45(20分) ↓ 骨盤調整ヨガ 吉江	11:35(30分) ショートエアロ 佐藤	
12:00		13:10(15分) VIRTUAL UBOUND					
13:00	13:30(60分) ヨガ 松葉		13:30(45分) ↓ エアロ& 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	13:30(30分) ステップ 初級		
14:00		13:45(60分) ZUMBA・太極・S T ミキ		14:05(40分) 脂肪燃焼系エアロ 菅原	14:15(30分) ステップ 中級 菅原		
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 四谷	15:00(20分) ↓ Let'sストレッチ！			
16:00	16:00(15分)		16:00(15分)	16:00(15分)	16:00(15分)		
16:00	VIRTUAL RADICAL ONE	16:00(20分) ↓ ラクラク教室 *第3週は バランスボール 定員12名	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL YOGA	VIRTUAL FIGHT DO		
17:00	9/17	【有料教室】 17:00(60分) はらっぱ教室 小1~小3対象	【有料教室】 17:00(50分) はらっぱ教室 年中・年長対象	9月5・26日開催 18:00(30分) 床バレIBASIC ↓ 18:45(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) VIRTUAL FIGHT DO			VIRTUAL STEP		18:50(15分) VIRTUAL MEGADANZ	
19:00	19:15(30分) VIRTUAL MEGADANZ	19:30(60分) ピラティス 栗原	19:00(60分) パワーヨガ 吉江	19:15(30分) VIRTUAL AERO	【有料教室】 18:50(60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	19:30(60分) ↓ ヨガ 佐藤	
20:00	20:00(15分) VIRTUAL ELEVEN		20:20(15分) VIRTUAL UBOUND	20:00(15分) VIRTUAL FIGHT DO	20:20(15分) VIRTUAL HYPER C		

☆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！

初めての方に
おすすめ