

# ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

## 【2022年10-11月】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分) ☺				<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">定休日</div> <div style="text-align: center; border: 2px solid blue; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <b style="color: red;">インストラクター レッスン 全て 定員15名</b> </div> <div style="text-align: center; border: 2px solid blue; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <b style="color: red;">バーチャル レッスン 全て 定員9名</b> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">                     プログラムレベル                      ☺ 入門                      ☆ 初級                      ☆☆ 中級                      ☆☆☆ 上級                 </div>
		9:30(60分) ☺ ピラティス 藤本	おまかせ☆レッスン	9:30 (60分) ☺ エアロ&ストレッチ 藤本	9:30 (60分) ☺ ヨガ 吉江		
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				
10:00						10:30(50分) ☺ ピラティス 佐藤	
	10:50(30分) ☺ ZUMBA GOLD 四谷	10:50(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 ●コツ骨体操 ●ノルディック ウォーキング (60分) 『お知らせ』を ご確認ください！	11:00(15分) 	10:50(20分) ☺ 骨盤調整ヨガ 吉江		
11:00						11:40(30分) ☺ ショートエアロ 佐藤	
12:00							
13:00		13:30(15分)					
	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							
		14:30(60分) ☺ ZUMBA・太極・S T ミキ	14:35(30分) ☺ らくらくエアロ 四谷	14:10(40分) 脂肪燃焼系エアロ 菅原	14:20(30分) ステップ 中級 菅原		
14:50(20分) ☺	フォームローラー・ストレッチ						
15:00							
	16:00(15分)		16:00(15分)	16:00(15分)			
16:00		【有料教室】 16:00(50分) はらっぱ教室 年中・年長対象			16:00(20分) ☺ ラクラク教室		
17:00		【有料教室】 17:10(60分) はらっぱ教室 小学生対象			【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)	18:45(15分)		18:50(15分)	
					【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) 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	19:20(30分) 	19:20(30分) 		19:30(60分) ☺ ヨガ 佐藤	
20:00	20:20(15分) 	20:20(15分) 	20:10(15分) 	20:10(15分) 	20:20(15分) 		

☆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！