

ミス/ウエルネス笠岡 スタジオプログラム

[2020年 8月]

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	定員15名 9:30(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	定員11名 9:15(20分) 😊 ストレッチポール	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 10:45(30分) 😊 ZUMBA GOLD 四谷	定員15名 11:00(30分) 😊 簡単エアロ 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 11:00(20分) 😊 骨盤調整ヨガ 吉江	定員11名 10:10(50分) 😊 ピラティス 佐藤	
11:00	定員11名 13:30(20分) 😊 ストレッチポール	定員15名 14:30(60分) 😊 ZUMBA・太極・ST ミキ	定員11名 13:15(30分) 😊 バランス コーディネーション 四谷	定員15名 14:00(50分) 😊 脂肪燃焼系エアロ 菅原	定員11名 14:00(45分) 😊 ステップ 菅原	定員15名 11:30(30分) 😊 ショートエアロ 佐藤	
12:00					定員15名 13:10(20分) 😊 やさしいエアロ 菅原		
13:00	定員11名 14:30(60分) 😊 ヨガ 藤本	定員15名 16:00(50分) はらっぱ教室 (有料教室) 年中・年長対象	定員15名 14:15(30分) 😊 らくらくエアロ 四谷				
14:00		最終週のみ 😊 フットセラピー& ストレッチエアロ					
15:00							
16:00							
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 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) 😊 アクティヴ フィットネス 吉江	再開致します! 定員15名 19:00(60分) 太極拳 Kaguya 😊	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 19:30(60分) 😊 ヨガ 佐藤	
20:00			[5日 19日]				

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)

隔週レッスン
・月カレンダーで、実施日をご確認ください。

プログラムレベル
😊 入門
☆ 初級
☆☆ 中級
☆☆☆ 上級

☆祝日営業時間: 9:00~17:00