

# ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

# 2024年8月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分)				<h2>定休日</h2> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; margin: 5px;"> <p><b>エアロ・ヨガ ZUMBA ストレッチ ラクラク教室 定員20名</b></p> <p><b>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</b></p> </div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; margin: 5px;"> <p><b>バーチャル レッスン 全て 定員9名</b></p> </div> <p> <b>RADICAL VIRTUAL</b></p> <p>バーチャルプログラム 映像レッスン</p> <p> 初めての方向 おすすめ</p>
	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	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) ヨーガ 吉江		
10:00			【有料教室】 10:00(60分) 親子体操教室 1~3歳の親子			10:30(50分) ピラティス 佐藤	
	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	
11:00						8月限定VR 毎時0分・30分~ 各15分レッスン	
12:00		13:10(15分) 				<b>RADICAL ONE</b>	
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	<b>UBOUND</b>	
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	<b>OXIGENO</b>	
	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			<b>STEP</b>	
15:00				15:00(20分) Let'sストレッチ！		<b>MEGADANZ</b>	
	16:00(15分)		16:00(15分)	16:00(15分)	16:00(15分)	<b>YOGA</b>	
16:00	<b>RADICAL ONE</b>	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	<b>OXIGENO</b>	<b>YOGA</b>	<b>FIGHT DO</b>	<b>HYPER C</b>	
17:00	8/20	【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	8月1・22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	<b>AERO</b>	
18:00	18:45(15分) <b>FIGHT DO</b>			<b>STEP</b>		<b>FIGHT DO</b>	
						<b>ELEVEN</b>	
19:00	19:15(30分) <b>MEGADANZ</b>	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) <b>AERO</b>	18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	18:50(15分) <b>MEGADANZ</b>	
	20:00(15分) <b>ELEVEN</b>		20:20(15分) <b>UBOUND</b>	20:00(15分) <b>FIGHT DO</b>	20:20(15分) <b>HYPER C</b>	19:30(60分) ヨガ 佐藤	

☆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！