

# ミス/ウエルネス笠岡 スタジオプログラム

# [2020年 7月]

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00			定員11名				定休日	
	定員15名	定員11名	9:15(20分) ☺ ストレッチポール	定員15名	定員11名			
9:30(50分) ☺	らくらくエアロ 四谷	9:30(60分) ☺ ピラティス 藤本		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			定員11名 10:10(50分) ☺ ピラティス 佐藤		
	定員15名	定員15名			定員11名			
10:45(30分) ☺	ZUMBA GOLD 四谷	11:00(30分) ☺ 簡単エアロ 藤本			11:00(20分) ☺ 骨盤調整ヨガ 吉江			
11:00						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		定員11名		定員15名			
	13:30(20分) ☺ ストレッチポール		13:15(30分) ☺ バランス コーディネーション 四谷		13:10(20分) ☺ やさしいエアロ 菅原			
14:00	定員11名	定員15名	定員15名	定員15名	定員11名	定員変更		
	14:30(60分) ☺ ヨガ 藤本	14:30(60分) ☺ ZUMBA・太極・ST ミキ	14:15(30分) ☺ らくらくエアロ 四谷	14:00(50分) ☺ 脂肪燃焼系エアロ 菅原	14:00(45分) ☺ ステップ 菅原			
15:00		定員11名 最終週のみ ☺ フットセラピー& ストレッチエアロ						
16:00		16:00(50分) はらっぱ教室 (有料教室) 年中・年長対象	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。		
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					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	定員11名	定員9名			定員11名		
	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			19:30(60分) ☺ ヨガ 佐藤		
20:00	【13日:休講】		【8日 22日】					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