

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2023年4月・5月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	レッスン内容 変更		9:15(20分) おまかせ☆レッスン				 定休日 <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; background-color: yellow;"> 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 blue; padding: 5px; background-color: yellow;"> 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 blue; padding: 5px; background-color: yellow;"> 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
	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) ヨガ 吉江	10:30(50分) ピラティス 佐藤	
10:00			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！				
	10:50(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:50(30分) ステップ 初級 藤本		11:00(15分) VIRTUAL MEGADANZ		10:50(20分) 骨盤調整ヨガ 吉江	
11:00							
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		14:10(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		14:35(30分) らくらくエアロ 四谷				
15:00		15:00(20分) Let'sストレッチ！ 時間変更 5分増えました！		16:00(15分)	16:00(15分)		
16:00	VIRTUAL RADICAL ONE		VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL YOGA	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	4月 21日 5月 19日	
17:00		【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		【有料教室】 17:30(60分) KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO		
18:00	NEW CLASS	【有料教室】 18:10(60分) はらっぱ教室 小4~小6対象	18:45(15分)	18:45(15分)		18:50(15分)	
19:00	19:00(60分) パワーヨガ 吉江		VIRTUAL STEP	VIRTUAL ELEVEN	【有料教室】 18:50(60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	VIRTUAL MEGADANZ	
		19:30(60分) ピラティス 栗原	VIRTUAL MEGADANZ	VIRTUAL AERO		19:30(60分) ヨガ 佐藤	
20:00	20:20(15分) VIRTUAL STEP	レッスン時間 変更	VIRTUAL UBOUND	VIRTUAL FIGHTDO	VIRTUAL HYPERC		

☆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