

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2023年8月・9月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分)				<h2>定休日</h2> <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; margin: 5px;"> <p>エアロ・ヨガ ZUMBA ストレッチ ラクラク教室 定員20名</p> <p>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</p> <p>バーチャル レッスン 全て 定員9名</p> </div>
	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	
	10:50(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 ●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！	11:00(15分) 	10:50(20分) 骨盤調整ヨガ 吉江	11:40(30分) ショートエアロ 佐藤	
12:00		13:10(15分) 					
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！	四谷				
	16:00(15分) 		16:00(15分) 	16:00(15分) 	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	8月 18日 9月 15日	
17:00	8月 21日 9月 4日 *月1回・週不定	【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	19:00(60分) パワーヨガ 吉江 ↑開催日は VR MEGADANZ 休講	【有料教室】 18:10(60分) はらっぱ教室 小4~小6対象		18:45(15分) 	【有料教室】 18:50(60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	18:50(15分) 	
19:00	19:30(30分) 	19:30(60分) ピラティス 栗原	19:00(60分) パワーヨガ 吉江	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) 	20:20(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！

初めての方におすすめ