ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム 【2021年 12月】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	定員15名 9:40(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 ＊最終週はノルディック	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			【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	
11:00	定員15名 11:00(30分)☺ ZUMBA GOLD 四谷	定員11名 11:00(30分)☺ ステップ 初級 藤本		11:00(15分) VIRTUAL UBOUND	定員11名 11:00(20分)☺ 骨盤調整ヨガ 吉江	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 13:30(20分)☺ ストレッチポール	13:30(15分) VIRTUAL FIGHT DO	定員11名 13:15(45分)☺ エアロ＆ バランスコーディネーション 四谷	定員15名 13:30(20分)☺ やさしいエアロ	定員11名 13:30(30分)☺ ステップ 初級	13:30(30分) VIRTUAL MEGADANZ	バーチャルレッスン全て定員9名
14:00	定員11名 14:30(60分)☺ ヨガ 藤本	定員15名 14:30(60分)☺ ZUMBA･太極･ＳＴ ミキ	定員15名 14:30(30分)☺ らくらくエアロ 四谷	定員15名 14:20(40分) 脂肪燃焼系エアロ 菅原	定員11名 14:30(30分) ステップ 中級 菅原	14:20(15分) VIRTUAL HYPER C	
15:00							
16:00		【有料教室】 16:00(50分) はらっぱ教室 年中・年長対象		16:00(15分) VIRTUAL RADICAL ONE			
17:00		【有料教室】 17:20(60分) はらっぱ教室 小学生対象	＊日程が変更になる場合があります。 【第1・第3週】 18:15(15分) VIRTUAL OXIGENO		【有料教室】 17:30（60分） KIDS HIPHOP 初級 (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	19:00(30分) VIRTUAL MEGADANZ 【第2・第4週】	18:45(15分) VIRTUAL MEGADANZ 19:20(30分) VIRTUAL UBOUND	【有料教室】 18:50（60分） KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	18:30(30分) VIRTUAL AERO 定員11名 19:30(60分)☺ ヨ ガ 佐藤	プログラムレベル ☺ 入門 ☆ 初級 ☆☆ 中級 ☆☆☆ 上級
19:00							
20:00	20:20(15分) VIRTUAL HYPER C	20:20(15分) VIRTUAL ELEVEN	19:00(60分)☺ アクティヴフィットネス 吉江 定員9名	20:10(15分) VIRTUAL OXIGENO	20:30(15分) VIRTUAL FIGHT DO		

☆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！