

# ミス/ウエルネス笠岡 スタジオプログラム

# [2020年 11月]

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00			定員11名 9:15(20分) ☺ ストレッチポール					
	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			
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 11:00(30分) ☺ ZUMBA GOLD 四谷	定員15名 11:00(30分) ☺ 簡単エアロ 藤本			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				NEW! 定員11名	定員15名		定休日	
13:00	定員11名 13:30(20分) ☺ ストレッチポール		定員11名 13:15(30分) ☺ バランス コーディネーション 四谷	13:10 隔週 ☺ ストレッチ・アップ10	13:10(20分) ☺ やさしいエアロ 菅原			
	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 14:15(30分) ☺ らくらくエアロ 四谷	定員15名 14:00(50分) ☺ 脂肪燃焼系エアロ 菅原	定員11名 14:00(45分) ☺ ステップ 菅原			
15:00		定員15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)					
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 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	定員9名 19:00(60分) ☺ アクティヴ フィットネス 吉江	定員15名 19:00(60分) ☺ 太極拳 Kaguya		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
20:00			【18日 25日】					

☆祝日営業時間: 9:00~17:00