

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2023年12月・2024年1月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分) ↓ おまかせ☆レッスン				定休日
	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		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				
	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 ●Let's ストレッチ ●ノルディック ウォーク (60分) 『お知らせ』を ご確認ください！	❄️	10:50(20分) ↓ 骨盤調整ヨガ 吉江	10:30(50分) ピラティス 佐藤	
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				15:05(20分) ↓ Let'sストレッチ！			
	16:00(15分)		16:00(15分)	16:00(15分)	16:00(15分)		
16:00	VIRTUAL RADICAL ONE	16:00(20分) ↓ らくらく教室	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL YOGA	VIRTUAL FIGHT DO		
	12/19 1/16	*第3週は バランスボール 定員12名					
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	18:45(15分)	【有料教室】 18:10(60分) はらっぱ教室 小4〜小6対象		18:45(15分)		18:50(15分)	
	VIRTUAL FIGHT DO			VIRTUAL STEP	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	VIRTUAL MEGADANZ	
19:00	19:20(30分)		19:00(60分) パワーヨガ 吉江	19:20(30分)			
	VIRTUAL MEGADANZ	19:30(60分) ピラティス 栗原		VIRTUAL AERO		19:30(60分) ↓ ヨガ 佐藤	
20:00	20:10(15分)		20:20(15分)	20:10(15分)	20:20(15分)		
	VIRTUAL ELEVEN		VIRTUAL UBOUND	VIRTUAL FIGHT DO	VIRTUAL HYPER C		

エアロ・ヨガ
ZUMBA
ストレッチ
らくらく教室
定員20名

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

バーチャル
レッスン
全て
定員9名

VIRTUAL
RADICAL ONE

バーチャルプログラム
映像レッスン

❄️ 初めての方に
おすすめ

☆ 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！