

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

【2021年 1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	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	定員11名 10:10(50分)☺ ピラティス 佐藤	定休日
10:00		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	【有料教室】 10:00(60分) 親子体操教室 1~3歳の親子	定員11名 11:00(20分)☺ 骨盤調整ヨガ 吉江		
11:00	定員11名 13:30(20分)☺ ストレッチポール	定員15名 14:30(60分)☺ ZUMBA・太極・S T ミキ	定員11名 13:15(30分)☺ バランス コーディネーション 四谷			定員15名 13:10 隔週 ☺ 13:10(20分)☺ ストレッチ・アップ10 やさしいエアロ 菅原	
12:00	定員11名 14:30(60分)☺ ヨガ 藤本	定員15名 最終週のみ ☺ フットセラピー& ストレッチエアロ	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		
13:00	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)						
14:00	定員11名 17:20(60分) はらっぱ教室 (有料教室) 小学生対象	定員11名 17:20(60分) はらっぱ教室 (有料教室) 小学生対象	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	17:30(60分) KIDS HIPHOP 【初級】 (有料教室) 小学生対象 SYO-KO	定員11名 19:30(60分)☺ ヨガ 佐藤	
15:00	16:00(50分) はらっぱ教室 (有料教室) 年中・年長対象	17:20(60分) はらっぱ教室 (有料教室) 小学生対象	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	18:50(60分) KIDS HIPHOP 【中級】 (有料教室) 小・中・高校生対象 SYO-KO		
16:00	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	19:30(60分)☺ プログラムレベル		
17:00	☆祝日営業時間：9:00～17:00						
18:00							
19:00	【13日 27日】						
20:00							

☆祝日営業時間：9:00～17:00

☺ 入門
☆ 初級
☆☆ 中級
☆☆☆ 上級