

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

【2022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)☺ フォームローラー・ストレッチ *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	定員11名 10:10(50分)☺ ピラティス 佐藤	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				
11:00	11:00(30分)☺ ZUMBA GOLD 四谷	11:00(30分)☺ ステップ 初級 藤本		VIRTUAL UBOUND	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)☺ フォームローラー・ストレッチ	13:30(15分) VIRTUAL UBOUND	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(45分) VIRTUAL MEGADANZ	
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・S T 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		
15:00				16:00(15分) VIRTUAL FIGHT DO			
16:00		【有料教室】 16:00(50分) はらっぱ教室 年中・年長対象					
17:00		【有料教室】 17:20(60分) はらっぱ教室 小学生対象			【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	定員11名	18:45(15分)	18:45(15分)		18:40(30分)	
19:00	19:00(60分)☺ パワーヨガ 吉江	19:00(60分)☺ ピラティス 栗原	VIRTUAL RADICAL ONE	VIRTUAL MEGADANZ	【有料教室】 18:50(60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	VIRTUAL FIGHT DO 定員11名	
20:00	20:20(15分) VIRTUAL MEGADANZ	20:20(15分) VIRTUAL ELEVEN	20:10(15分) VIRTUAL OXIGENO	20:10(15分) VIRTUAL FIGHT DO	20:20(15分) VIRTUAL HYPER C	19:30(60分)☺ ヨガ 佐藤	

バーチャル
レッスン
全て
定員9名

プログラムレベル
☺ 入門
☆ 初級
☆☆ 中級
☆☆☆ 上級

☆ 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！