

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2023年6月・7月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分)				 <p style="font-size: 2em; text-align: center;">定休日</p> <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; margin: 5px;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">エアロ・ヨガ ZUMBA ストレッチ ラクラク教室 定員20名</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">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</p> <div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; margin: 5px;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">バーチャル レッスン 全て 定員9名</p> </div>  <p>バーチャルプログラム 映像レッスン</p> <p> 初めての方向 おすすめ</p> </div>
	9:40(50分)	9:30(60分) ピラティス 藤本	おまかせ☆レッスン おまかせ☆レッスン	9:30(60分) エアロ&ストレッチ 藤本	9:30(60分) ヨガ 吉江		
10:00	エアロ& バランスコーディネーション 四谷		【有料教室】 10:00(60分) 親子体操教室 1~3歳の親子			10:30(50分) ピラティス 佐藤	
	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 ●コツ骨体操 ●ノルディック ウォーキング (60分) 『お知らせ』を ご確認ください!	11:00(15分) VIRTUAL MEGADANZ	10:50(20分)		
11:00					骨盤調整ヨガ 吉江	11:40(30分) ショートエアロ 佐藤	
12:00		13:10(15分)					
13:00		VIRTUAL UBOUND					
	13:30(60分) ヨガ 松葉		13:30(45分)	13:30(20分)	13:30(30分)		
14:00		13:45(60分) ZUMBA・太極・S T ミキ	エアロ& バランスコーディネーション 四谷	やさしいエアロ	ステップ 初級		
			14:35(30分)	14:10(40分)	14:20(30分)		
	14:50(20分)		らくらくエアロ	脂肪燃焼系エアロ 菅原	ステップ 中級 菅原		
15:00	フォームローラー・ストレッチ	15:00(20分)	四谷				
		Let'sストレッチ!					
	16:00(15分)		16:00(15分)	16:00(15分)			
16:00	VIRTUAL RADICAL ONE		VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL YOGA	16:00(20分)	6月16日 7月21日	
					ラクラク教室 *第3週は バランスボール 定員12名		
17:00	6月26日 7月31日 *月1回・週不定	【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	19:00(60分) パワーヨガ 吉江 ↑開催日は VR MEGADANZ 休講	【有料教室】 18:10(60分) はらっぱ教室 小4~小6対象	月曜日 からお引越	18:45(15分)		18:50(15分)	
19:00	19:30(30分)		19:00(60分) パワーヨガ 吉江	VIRTUAL STEP	【有料教室】 18:50(60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	VIRTUAL MEGADANZ	
	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	20:20(15分)		20:20(15分)	20:10(15分)	20:20(15分)		
	VIRTUAL ELEVEN		VIRTUAL UBOUND	VIRTUAL FIGHT DO	VIRTUAL HYPER C		

☆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!