

# 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="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">定休日</p> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; background-color: yellow; padding: 10px; margin: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">エアロ・ヨガ ZUMBA ストレッチ ラクラク教室 定員20名</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">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> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; background-color: yellow; padding: 10px; margin: 10px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; color: red;">バーチャル レッスン 全て 定員9名</p> </div> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; background-color: white; padding: 10px; margin: 10px;">  <p style="text-align: center;">バーチャルプログラム 映像レッスン</p> </div> <p style="text-align: right; font-size: 1.2em;">初めての方向 おすすめ</p>	
			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	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	【有料教室】 10:00(60分) 親子体操教室 1~3歳の親子					
			<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">おまかせ☆レッスン</p> <p style="text-align: center;">内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●フォームローラー・ST</li> <li>●コツ骨体操</li> <li>●ノルディック ウォーキング (60分)</li> </ul> <p style="text-align: center; color: red;">『お知らせ』を ご確認ください！</p> </div>	11:00(15分) 	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	10:50(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:50(30分) ステップ 初級 藤本						11:40(30分) ショートエアロ 佐藤
12:00		13:10(15分) 						
13:00			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	13:30(60分) ヨガ 松葉	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			
			14:35(30分) らくらくエアロ					
15:00	14:50(20分) フォームローラー・ストレッチ	15:00(20分) Let'sストレッチ！	四谷					
	16:00(15分)		16:00(15分)	16:00(15分)				
16:00					16:00(20分) ラクラク教室 *第3週は バランスボール 定員12名	6月16日 7月21日		
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	 <p>月曜日 からお引越</p>	18:45(15分) 	18:50(15分) 			
19:00	19:30(30分) 	19:30(60分) ピラティス 栗原	19:00(60分) パワーヨガ 吉江	19:20(30分) 	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	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) 			

☆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！