

# ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

# 2024年8月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分) ↓ おまかせ☆レッスン				  <b>定休日</b>   <b>エアロ・ヨガ ZUMBA ストレッチ ラクラク教室 定員20名</b>   <b>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</b>   <b>バーチャル レッスン 全て 定員9名</b>
	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			10:30(50分) ピラティス 佐藤	
	10:45(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:45(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 ●青竹リラクゼーション (各20分) 『お知らせ』を ご確認ください！		10:45(20分) ↓ 骨盤調整ヨガ 吉江		
11:00						11:35(30分) ショートエアロ 佐藤	
12:00		13:10(15分) VIRTUAL UBOUND				8月限定VR 毎時0分・30分~ 各15分レッスン	
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	VIRTUAL RADICAL ONE	
14:00		13:45(60分) ZUMBA・太極・S T ミキ		14:05(40分) 脂肪燃焼系エアロ 菅原	14:15(30分) ステップ 中級 菅原	VIRTUAL UBOUND	
	14:45(20分) ↓ フォームローラー・ストレッチ		14:30(30分) ZUMBA GOLD 四谷			VIRTUAL OXIGENO	
15:00				15:00(20分) ↓ Let'sストレッチ！		VIRTUAL STEP	
	16:00(15分)		16:00(15分)	16:00(15分)	16:00(15分)	VIRTUAL MEGADANZ	
16:00	VIRTUAL RADICAL ONE	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	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL YOGA	VIRTUAL FIGHT DO	VIRTUAL YOGA	
	8/20 9/17	【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	VIRTUAL HYPER C	
17:00						VIRTUAL AERO	
	18:45(15分) VIRTUAL FIGHT DO			18:45(15分) VIRTUAL STEP		VIRTUAL FIGHT DO	
18:00						VIRTUAL ELEVEN	
	19:15(30分) VIRTUAL MEGADANZ		19:00(60分) パワーヨガ 吉江	19:15(30分) VIRTUAL AERO	18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	詳しくは店内の案内を ご覧ください	
19:00	20:00(15分) VIRTUAL ELEVEN	19:30(60分) ピラティス 栗原	20:20(15分) VIRTUAL UBOUND	20:00(15分) VIRTUAL FIGHT DO	20:20(15分) VIRTUAL HYPER C	18:50(15分)	
20:00						VIRTUAL MEGADANZ	
						19:30(60分) ↓ ヨガ 佐藤	

☆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！

初めての方に  
おすすめ