

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

【2021年 10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 *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	定員15名 11:00(30分)☺ ZUMBA GOLD 四谷	定員11名 11:00(30分)☺ ステップ 初級 藤本	定員11名 11:30(30分)☺ ショートエアロ 佐藤				
12:00	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 & エアロ 四谷	定員15名 14:15(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	
13:00			定員11名 13:30(20分)☺ ストレッチポール				
14:00	定員11名 14:30(60分)☺ ヨガ 藤本	定員11名 16:00(50分) はらっぱ教室 (有料教室) 年中・年長対象	定員9名 19:00(60分)☺ アクティヴ フィットネス 吉江	定員11名 17:30(60分) KIDS HIPHOP 【初級】 (有料教室) 小学生対象 SYO-KO	定員11名 18:50(60分) KIDS HIPHOP 【中級】 (有料教室) 小・中・高校生対象 SYO-KO	定員11名 19:30(60分)☺ ヨガ 佐藤	
15:00	定員11名 16:00(50分) はらっぱ教室 (有料教室) 年中・年長対象						
16:00		定員11名 16:00(50分) はらっぱ教室 (有料教室) 年中・年長対象	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11名 17:30(60分) KIDS HIPHOP 【初級】 (有料教室) 小学生対象 SYO-KO	定員11名 18:50(60分) KIDS HIPHOP 【中級】 (有料教室) 小・中・高校生対象 SYO-KO	定員11名 19:30(60分)☺ ヨガ 佐藤	
17:00	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11名 17:30(60分) KIDS HIPHOP 【初級】 (有料教室) 小学生対象 SYO-KO	定員11名 18:50(60分) KIDS HIPHOP 【中級】 (有料教室) 小・中・高校生対象 SYO-KO	定員11名 19:30(60分)☺ ヨガ 佐藤	
18:00							
19:00	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11名 17:30(60分) KIDS HIPHOP 【初級】 (有料教室) 小学生対象 SYO-KO	定員11名 18:50(60分) KIDS HIPHOP 【中級】 (有料教室) 小・中・高校生対象 SYO-KO	定員11名 19:30(60分)☺ ヨガ 佐藤	
20:00							定員11名 19:00(60分)☺ パワーヨガ 吉江
20:00			【第2・第4週】 *日程が変更になる場合があります。				

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)

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！