

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

【2021年 3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 3/31ノルディック 【有料教室】 10:00(60分) 親子体操教室 1~3歳の親子	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		定員15名 11:00(30分)☺ ZUMBA GOLD 四谷	定員15名 11:00(30分)☺ 簡単エアロ 藤本					定員11名 11:00(20分)☺ 骨盤調整ヨガ 吉江
11:00	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・ST ミキ 最終週のみ ☺ フットセラピー& ストレッチエアロ	定員11名 13:15(30分)☺ バランス コーディネーション 四谷	定員15名 14:00(50分)☺ 脂肪燃焼系エアロ 菅原	定員11名 14:00(45分)☺ ステップ 菅原	定員15名 13:10(20分)☺ やさしいエアロ 菅原		
12:00	定員11名 14:30(60分)☺ ヨガ 藤本		定員15名 14:15(30分)☺ らくらくエアロ 四谷					定員15名 16:00(50分) はらっぱ教室 (有料教室) 年中・年長対象
13:00	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15名 19:00(60分)☺ 太極拳 Kaguya	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	プログラムレベル ☺ 入門 ☆ 初級 ☆☆ 中級 ☆☆☆ 上級		
14:00	定員15名 16:00(50分) はらっぱ教室 (有料教室) 年中・年長対象	定員15名 17:20(60分) はらっぱ教室 (有料教室) 小学生対象	【10日 24日】					
15:00	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)							
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								

☆祝日営業時間：9:00～17:00