

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2026年4月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分~) おまかせ☆レッスン				<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">定休日</div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; margin: 5px;"> エアロ・ヨガ ZUMBA ストレッチ ラクラク教室 ルーシーダットン 定員20名 </div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; margin: 5px;"> ステップ フォームローラー ストレッチ 定員18名 </div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; margin: 5px;"> ピラティス フォームローラー 貸し出し 18本 定員20名 </div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; margin: 5px;"> バーチャル レッスン 全て 定員9名 </div>
	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	内容は裏面の 『お知らせ』を ご確認ください！	9:30(60分) エアロ&ストレッチ 藤本	9:30(60分) やさしいヨガ まや	10:00(60分) ルーシーダットン 三村	
10:00							
	10:45(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:45(30分) ステップ 初級 藤本				11:15(30分) エアロピクス 三村	
11:00							
12:00		13:10(15分)					
13:00				13:30(20分)	13:30(30分)		
	13:30(60分) ヨガ 松葉	13:45(30分) ZUMBA・太極・S T 準備クラス	13:30(45分) 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 菅原	ステップ 初級 菅原		
14:00		14:30(30分) ZUMBA・太極・S T	14:30(30分) ZUMBA GOLD 四谷	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		
	14:45(20分) フォームローラー・ストレッチ	↑ミキ 2クラスに なりました 		15:00(20分) Let'sストレッチ!			
15:00		16:00(15分)	16:00(15分)	16:00(15分)	16:00(15分)		
16:00							
		ラテンダンス					
17:00		【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	週替わりで開催 床バレエ: 2・16日 VR: 9・23・30日 18:00(30分)	【有料教室】 17:30(60分) KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO		
18:00	18:45(15分) 			床バレエBASIC 		18:50(15分)	
	19:15(30分) 	19:30(60分) ピラティス 栗原	19:00(60分) リフレッシュヨガ 北野	バーチャルレッスン 【有料教室】 	【有料教室】 18:50(60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO		
19:00	20:00(15分) 		20:20(15分) 	20:20(15分) 		19:30(60分) ヨガ 佐藤	
20:00					移動しました	バーチャルプログラム 映像レッスン	

☆祝日営業時間：9:00~17:00

休講・代行・イベント情報は、HP・Instagramで確認できます！

初めての方におすすめ