

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

【2022年 6・7月】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	定員15名	定員11名	定員11名 9:15(20分) ☺	定員15名	定員11名		<div style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright; font-size: 2em; font-weight: bold;">定休日</div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> バーチャル レッスン 全て 定員9名 </div>
9:40(50分) ☺	らくらくエアロ 四谷	9:30(60分) ☺ ピラティス 藤本	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	開始時間変更 定員11名	
10:00	定員15名	定員11名	【有料教室】 10:00(60分) 親子体操教室 1~3歳の親子		定員11名	10:30(50分) ☺ ピラティス 佐藤	
10:50(30分) ☺	ZUMBA GOLD 四谷	10:50(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 ●コツ骨体操 ●ノルディック ウォーキング (60分) スケジュールを ご確認ください!	11:00(15分) 	10:50(20分) ☺ 骨盤調整ヨガ 吉江	定員15名 11:40(30分) ☺ ショートエアロ 佐藤	
11:00	開始時間変更	開始時間変更	開始時間変更		開始時間変更	開始時間変更	
12:00							
13:00	定員11名	13:30(15分)	定員11名	定員15名	定員11名	13:30(30分)	
13:30(60分) ☺	ヨガ 美晴		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 定員15名	13:30(30分) ☺ ステップ 初級 定員11名		
14:00	定員11名	14:30(60分) ☺ ZUMBA・太極・S T ミキ	定員15名 14:35(30分) ☺ らくらくエアロ 四谷	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		
14:50(20分) ☺	フォームローラー・ストレッチ		開始時間変更	開始時間変更	開始時間変更		
15:00	16:00(15分)		16:00(15分)	16:00(15分)			
16:00		【有料教室】 16:00(50分) はらっぱ教室 年中・年長対象					
17:00		【有料教室】 17:10(60分) はらっぱ教室 小学生対象			【有料教室】 17:30 (60分) KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO		
18:00	定員11名	定員11名	18:45(15分) 	18:45(15分) 		18:50(15分)	
19:00	19:00(60分) ☺ パワーヨガ 吉江	19:00(60分) ☺ ピラティス 栗原	19:20(30分) 	19:20(30分) 	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	定員11名 19:30(60分) ☺ ヨガ 佐藤	
20:00	20:20(15分) 	20:20(15分) 	20:10(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！

プログラムレベル
☺ 入門
☆ 初級
☆☆ 中級
☆☆☆ 上級