



# ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム



## 2026年1月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分～) おまかせ☆レッスン 内容は裏面の「お知らせ」を ご確認ください！				定休日
	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	【有料教室】 10:00(60分) aruku 整いウォーキング	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) エアロビクス 三村	
11:00							
12:00		13:10(15分) VIRTUAL UBOUND		13:30(20分)	13:30(30分)	☆土曜日午前中の レッスン開始時間が 変更になっています	
13:00	13:30(60分) ヨガ 松葉	13:45(60分) ZUMBA・太極・S T ミキ	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	14:45(20分) フォームローラー・ストレッチ		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		
15:00	16:00(15分)	NEW 16:00(15分)	16:00(15分)	15:00(20分) Let'sストレッチ！	16:00(15分)		
16:00	VIRTUAL RADICAL ONE	VIRTUAL YOGA	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL YOGA	VIRTUAL FIGHT DO		
17:00		※イスヨガ					ステップ フォームローラー ストレッチ 定員18名
		【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：8・22日 VR：15・29日 18:00(30分) 床バレエBASIC	【有料教室】 17:30 (60分) KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO		ピラティス フォームローラー 貸し出し 18本 定員20名
18:00	18:45(15分) VIRTUAL FIGHT DO			VIRTUAL AERO		18:50(15分)	バーチャル レッスン 全て 定員9名
19:00	19:15(30分) VIRTUAL MEGADANZ	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】 VIRTUAL RADICAL	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	VIRTUAL MEGADANZ	バーチャルプログラム 映像レッスン 初めての方に おすすめ
20:00	20:00(15分) VIRTUAL ELEVEN		20:20(15分) VIRTUAL UBOUND	20:20(15分) VIRTUAL FIGHT DO	20:20(15分) VIRTUAL HYPER C	19:30(60分) ヨガ 佐藤	

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

ステップ  
フォームローラー  
ストレッチ  
定員18名

ピラティス  
フォームローラー  
貸し出し  
18本  
定員20名

バーチャル  
レッスン  
全て  
定員9名

☆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！