

# ミズノウェルネス笠岡 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				
10:00	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！ 【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		
11:00	10:45(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:45(30分) ステップ 初級 藤本				10:00(60分) ルーシーダットン 三村	
12:00						11:15(30分) エアロビクス 三村	
13:00	13:10(15分) <b>UBOUND</b>			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
14:00	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&パ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		<b>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</b>
15:00	14:45(20分) フォームローラー・ストレッチ		14:30(30分) ZUMBA GOLD	14:05(40分) 脂肪燃焼系エアロ 四谷	14:15(30分) ステップ 中級 菅原		<b>ステップ フォームローラー・ストレッチ 定員18名</b>
16:00	16:00(15分) <b>RADICAL ONE</b>	16:00(15分) <b>YOGA</b>	16:00(15分) <b>OXIGENO</b>	16:00(15分) <b>YOGA</b>	16:00(15分) <b>FIGHT DO</b>		
17:00		※イスヨガ					<b>ピラティス フォームローラー貸し出し 18本 定員20名</b>
18:00	18:45(15分) <b>FIGHT DO</b>			18:00(30分) 床バレエBASIC <b>AERO</b>	【有料教室】 17:30 (60分) KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO		<b>バーチャル レッスン 全て 定員9名</b>
19:00	19:15(30分) <b>MEGADANZ</b>	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	19:00(60分) バーチャルレッスン 【有料教室】 <b>RADICAL VIRTUAL</b>	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO		<b>VIRTUAL MEGADANZ</b>
20:00	20:00(15分) <b>ELEVEN</b>		20:20(15分) <b>UBOUND</b>	20:20(15分) <b>FIGHT DO</b>	20:20(15分) <b>HYPERC</b>		<b>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</b>

☆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！