

ミスノウエルネス笠岡
スタジオプログラム

【2022年 8・9月】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分) ☺				定休日
		9:30(60分) ☺	おまかせ☆レッスン	9:30 (60分)☺	9:30 (60分)☺		
	9:40(50分) ☺	ピラティス		エアロ&ストレッチ	ヨーガ		
10:00	らくらくエアロ	藤本	【有料教室】	藤本	吉江		
	四谷		10:00(60分)				
			親子体操教室				
			1~3歳の親子			10:30(50分)☺	
	10:50(30分)☺	10:50(30分)☺	おまかせ☆レッスン	11:00(15分)	10:50(20分)☺	ピラティス	
11:00	ZUMBA GOLD	ステップ 初級	内容	VIRTUAL STEP	骨盤調整ヨガ	佐藤	
	四谷	藤本	●フォームローラー・ST		吉江		
			●コツ骨体操			11:40(30分)☺	
			●ノルディック			ショートエアロ	
12:00			ウォーキング			佐藤	
			(60分)				
			『お知らせ』を				
			ご確認ください!				
13:00		13:30(15分)				13:30(30分)	
	13:30(60分)☺	VIRTUAL UBOUND	13:30(45分)☺	13:30(20分)☺	13:30(30分)☺	VIRTUAL STEP	
	ヨガ		エアロ&	やさしいエアロ	ステップ 初級		
	松葉		バランスコーディネーション				
14:00			四谷				
		14:30(60分)☺	14:35(30分)☺	14:10(40分)	14:20(30分)		
		ZUMBA・太極・ST	らくらくエアロ	脂肪燃焼系エアロ	ステップ 中級		
			四谷	菅原	菅原		
15:00	フォームローラー・ストレッチ	ミキ					
	16:00(15分)		16:00(15分)	16:00(15分)	NEW!	NEW!	
16:00	VIRTUAL RADICAL ONE	【有料教室】	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL YOGA	16:00(20分)☺	VIRTUAL AERO	
		16:00(50分)			ラクラク教室		
		はらっぱ教室					
		年中・年長対象					
17:00		【有料教室】			【有料教室】		
		17:10(60分)			17:30 (60分)		
		はらっぱ教室			KIDS HIPHOP		
18:00		小学生対象			初級		
			18:45(15分)	18:45(15分)	(小学生対象)		
			VIRTUAL STEP	VIRTUAL ELEVEN	SYO-KO	18:50(15分)	
19:00	19:00(60分)☺	19:00(60分)☺			【有料教室】	VIRTUAL MEGADANZ	
	パワーヨガ	ピラティス			18:50 (60分)		
	吉江	栗原			KIDS HIPHOP		
			19:20(30分)	19:20(30分)	初級		
			VIRTUAL MEGADANZ	VIRTUAL UBOUND	(高校生対象)		
					SYO-KO	19:30(60分)☺	
20:00	20:20(15分)	20:20(15分)	20:10(15分)	20:10(15分)	20:20(15分)	ヨガ	
	VIRTUAL STEP	VIRTUAL ELEVEN	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL FIGHT DO	VIRTUAL HYPER C	佐藤	

インストラクター
レッスン
全て
定員15名

バーチャル
レッスン
全て
定員9名

プログラムレベル
☺ 入門
☆ 初級
☆☆ 中級
☆☆☆ 上級