

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2026年8月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分～)📌 おまかせ☆レッスン				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	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						10:00(60分)📌 ルーシーダットン 三村	
	10:45(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:45(30分) ステップ 初級 藤本					
11:00						11:15(30分) エアロビクス 三村	
12:00	🌸	12:50(30分) 🌸		🌸	🌸		
13:00		VRトランポリン		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		14:05(40分) 脂肪燃焼系エアロ	14:15(30分) ステップ 中級		
	14:45(20分)📌 フォームローラー・ストレッチ	ミキ	14:30(30分) ZUMBA GOLD	菅原	菅原		
15:00			四谷	15:00(20分)📌 Let'sストレッチ！			
	16:00(20分)	16:00(25分)	16:00(20分)	16:00(20分)	16:00(20分)		
16:00	VR サークット トレーニング	VR 初級エアロ	VR ストレッチ	VR ヨガ	VR シェイプアップ ダンス		
17:00	🌸	【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：6・27日 VR：13・20日	【有料教室】 17:30 (60分) KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO		
18:00	18:40(20分) VR シェイプアップ ダンス	【有料教室】 18:00(60分) はらっぱ教室 小1～小3対象	🌸	18:00(25分) 床バレエBASIC 📌 VR 初級エアロ			
				19:00(60分) バーチャルレッスン 【有料教室】 VR HOME FITNESS 24	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	18:50(20分) VR ピラティス	
19:00	19:15(30分) VRトランポリン	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				
	20:00(20分) VR ヨガ			20:20(20分) VR サークット トレーニング		19:30(60分)📌 ヨガ 佐藤	
20:00			🌸		🌸		

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

📌初めての方に
おすすめ

VR HOME FITNESS 24

バーチャルプログラム
映像レッスン



レッスン内容と
スケジュールが
確認できます！

☆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！