

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2024年10・11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 <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; margin: 10px 0;"> エアロ・ヨガ ZUMBA ストレッチ ラクラク教室 定員20名 </div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; margin: 10px 0;"> ピラティス ステップ フォームローラー ストレッチ 定員18名 </div> <div style="border: 2px solid yellow; padding: 5px; margin: 10px 0;"> バーチャル レッスン 全て 定員9名 </div>
	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	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> おまかせ☆レッスン 内容 ●フォームローラー・ST ●Let'sストレッチ ●ノルディック ウォーク(60分) 『お知らせ』を ご確認ください！ </div>	9:30 (60分) エアロ&ストレッチ 藤本	9:30 (60分) ヨーガ 吉江		
10:00						10:30(50分) ピラティス 佐藤	
	10:45(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:45(30分) ステップ 初級 藤本				10:45(20分) ↓ 骨盤調整ヨガ 吉江	
11:00						11:35(30分) ショートエアロ 佐藤	
12:00		13:10(15分) VIRTUAL UBOUND					
13:00	13:30(60分) ヨガ 松葉		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	13:30(30分) ステップ 初級		
14:00		13:45(60分) ZUMBA・太極・S T ミキ		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		
	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				
15:00				15:00(20分) ↓ Let'sストレッチ！			
	16:00(15分)		16:00(15分)	16:00(15分)	16:00(15分)		
16:00	VIRTUAL RADICAL ONE	16:00(20分) ↓ ラクラク教室 *第3週は バランスボール 定員12名	VIRTUAL OXIGENO	VIRTUAL YOGA	VIRTUAL FIGHT DO		
17:00	10/15 11/19	【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	10月はお休みです 11月は7・21日 18:00(30分)	【有料教室】 17:30 (60分) KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO		
18:00	18:45(15分) VIRTUAL FIGHT DO			床バレIBASIC ↓ 18:45(15分)			
				VIRTUAL STEP		18:50(15分) VIRTUAL MEGADANZ	
19:00	19:15(30分) VIRTUAL MEGADANZ		19:00(60分) パワーヨガ 吉江	19:15(30分) VIRTUAL AERO	【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO		
	20:00(15分) VIRTUAL ELEVEN	19:30(60分) ピラティス 栗原		20:00(15分) VIRTUAL FIGHT DO		19:30(60分) ↓ ヨガ 佐藤	
20:00			20:20(15分) VIRTUAL UBOUND		20:20(15分) VIRTUAL HYPER C		

☆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！

初めての方に
おすすめ