




ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

2026年5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  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 |
| | 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(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 |  | 12:50(30分) VR トランポリン |  | 13:30(20分) | 13:30(30分) |  | |
| 13:00 | 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 ミキ | 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 | | |
| | 14:45(20分) フォームローラー・ストレッチ | | | 15:00(20分) Let'sストレッチ！ | | | |
| 15:00 | | 16:00(20分) | 16:00(20分) | 16:00(20分) | 16:00(20分) | | |
| 16:00 | VR 自重筋力 トレーニング | VR HIPHOP | VR ストレッチ | VR ヨガ | VR パーニング ファイター | | |
| 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：7・14日 VR：21・28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 |  | |
| 18:00 | 18:40(20分) VR パーニング ファイター | 【有料教室】 18:00(60分) はらっぱ教室 小1～小3対象 |  | VR 初級エアロ | | 18:50(15分) VR 機能改善 トレーニング | |
| 19:00 | 19:15(30分) VR トランポリン | | 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】 VR HOME FITNESS 24 | 【有料教室】 18:50 (60分) KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO | | |
| | 20:00(20分) VR ヨガ | 19:30(60分) ピラティス 栗原 | 20:20(15分) VR シェイプアップ トレーニング | 20:20(15分) VR 自重筋力 トレーニング | | 19:30(60分) ヨガ 佐藤 | |

☆ 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！

 初めての方に
おすすめ