ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム 2026年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
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！	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	
11:00	10:45(30分) ZUMBA GOLD 四谷	10:45(30分) ステップ 初級 藤本		11:00(30分) VR ピラティス	11:00(30分) VR 初級エアロ	11:15(30分) エアロビクス 三村	
12:00							
13:00		12:50(30分) VR トランポリン		13:30(20分)	13:30(30分)		
14:00	13:30(60分) ヨガ 松葉	トランポリン定員9名 13:45(30分) ZUMBA 14:30(30分) 太極舞	13:30(45分) エアロ&バランスコーディネーション 四谷 14:30(30分) ZUMBA GOLD	やさしいエアロ 菅原 14:05(40分) 脂肪燃焼系エアロ 菅原	ステップ 初級 菅原 14:15(30分) ステップ 中級 菅原		
15:00	14:50(20分) フォームローラー・ストレッチ	ミキ	四谷	15:00(20分) Let'sストレッチ！			
16:00	16:00(20分) VR サーキットトレーニング	16:00(25分) VR 初級エアロ	16:00(20分) VR ストレッチ	時間変更 16:00(15分) VR ボディメイク ※コアトレピラティス	時間変更 16:00(30分) VR 格闘技系 ※カンフー		
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 マットバレエ：12・26日 VR：5・19日	【有料教室】 17:30（60分） KIDS HIPHOP 初級 (小学生対象) SYO-KO		
18:00	時間変更 18:45(15分) VR ボディメイク	【有料教室】 18:00(60分) はらっぱ教室 小１～小3対象		18:00(30分) マットバレエフィットネス VR 初級エアロ 19:00(60分)		18:50(20分) VR ピラティス	
19:00	19:15(30分) VR トランポリン 20:00(20分)	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	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	19:30(60分) ヨ ガ 佐藤	
20:00	VR ヨガ			20:20(20分) VR サーキットトレーニング			

エアロ・ヨガ
ZUMBA
ストレッチ
ルーシーダットン
定員20名

ステップ
フォームローラー
定員18名

楽体(ラクダ)
定員8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
定員15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！