

# ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

# 2026年7月

	月	火	水	木	金	土	日
9:00			9:15(20分～) おまかせ☆レッスン				<b>定休日</b> 
	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					
13:00				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	14:30(30分) ZUMBA GOLD 四谷		菅原	菅原		
15:00		16:00(30分) VR 初級エアロ		15:00(20分) Let'sストレッチ!			
	16:00(30分)	16:00(30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 初級エアロ	VR ストレッチ	VR ヨガ	VR バーニング 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		【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 バーニング 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		18:00(30分) 床バレIBASIC VR 初級エアロ			
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	19:00(60分) バーチャルレッスン 【有料教室】 VR HOME FITNESS 24	18:50(60分) 【有料教室】 KIDS HIPHOP 中級 (高校まで対象) SYO-KO	18:50(20分) VR ピラティス	
	20:00(20分) VR ヨガ	19:30(60分) ピラティス 栗原	20:20(20分) VR シェイプアップ トレーニング	20:20(30分) VR 自重筋力 トレーニング		19:30(60分) ヨガ 佐藤	

**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！