

ミズノウエルネス笠岡 スタジオプログラム

【2021年 2月】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	定員15名 9:40(50分)☺ らくらくエアロ 四谷	定員11名 9:30(60分)☺ ピラティス 藤本	定員11名 9:15(20分)☺ ストレッチポール	定員15名 9:30(60分)☺ エアロ&ストレッチ 藤本	定員11名 9:30(60分)☺ ヨーガ 吉江 5日:休講	定員11名 10:10(50分)☺ ピラティス 佐藤	定休日
10:00		定員15名 11:00(30分)☺ ZUMBA GOLD 四谷	定員15名 11:00(30分)☺ 簡単エアロ 藤本				
11:00	定員11名 13:30(20分)☺ ストレッチポール	定員15名 14:30(60分)☺ ZUMBA・太極・ST ミキ 最終週のみ☺ フットセラピー& ストレッチエアロ	定員11名 13:15(30分)☺ バランス コーディネーション 四谷	定員15名 14:00(50分)☺ 脂肪燃焼系エアロ 菅原	定員11名 13:10(20分)☺ やさしいエアロ 菅原	定員15名 11:30(30分)☺ ショートエアロ 佐藤	
12:00	定員11名 14:30(60分)☺ ヨガ 藤本		定員15名 14:15(30分)☺ らくらくエアロ 四谷		定員11名 14:00(45分)☺ ステップ 菅原		
13:00	16:00	16:00(50分) はらっぱ教室 (有料教室) 年中・年長対象	平日会員は、月～金曜日 の17:00までのご利用コースです (祝日はご利用いただけません)				
14:00	17:00	17:20(60分) はらっぱ教室 (有料教室) 小学生対象	定員9名 19:00(60分)☺ アクティヴ フィットネス 吉江	定員15名 19:00(60分)☺ 太極拳 Kaguya	17:30(60分) KIDS HIPHOP 【初級】 (有料教室) 小学生対象 SYO-KO	定員11名 19:30(60分)☺ ヨガ 佐藤	
15:00	18:00	18:50(60分) KIDS HIPHOP 【中級】 (有料教室) 小・中・高校生対象 SYO-KO					
16:00	19:00		【10日 24日】				
17:00	20:00						

☆祝日営業時間：9:00～17:00

プログラムレベル
☺ 入門
☆ 初級
☆☆ 中級
☆☆☆ 上級