



MIZUNO GYM

コンディショニングスタジオ/ プログラムスケジュール

曜日	週	10:00~11:10	11:20~12:30	15:00~16:00	17:00~18:00	18:00~19:00	19:30~20:40	
月曜日	第1週目	ストレッチヨガ (浅居)	姿勢改善ピラティス(HARIMA)		ミズノコンディショニングスクール For ベースボール & ソフトボール (小学生)	ミズノコンディショニングスクール For ベースボール & ソフトボール (中学生)	開脚ストレッチ (Eiko) *21:00まで	
	第2週目		視力向上促進ヨガ (MISAKO)					
	第3週目	ストレッチヨガ (浅居)	姿勢改善ピラティス(HARIMA)					
	第4週目		キレイになるヨガ (MISAKO)					
火曜日	第1週目	ピラティス (クミ)	呼吸法ストレッチ (MIKA)		ミズノコンディショニングスクール For テニス (小学生)	ミズノコンディショニングスクール For テニス (中学生)		
	第2週目							
	第3週目	ピラティス (クミ)						
	第4週目							
水曜日	第1週目	ウイメンズヨガ (Saori)			ミズノコンディショニングスクール For ベースボール & ソフトボール (小学生)	ミズノコンディショニングスクール For ベースボール & ソフトボール (中学生)	ピラティス (中嶋)	
	第2週目	コンディショニングピラティス (黒松) *11:00まで	太極拳 (米本)					
	第3週目	ウイメンズヨガ (Saori)						ピラティス (中嶋)
	第4週目	コンディショニングピラティス (黒松) *11:00まで	太極拳 (米本)					
木曜日	第1週目	美姿勢ストレッチ (角井) *11:00まで	シェイクヨガ (Eiko)	太極拳 (辻本)				
	第2週目	ボディコンディショニング (横手) *11:00まで						
	第3週目	美姿勢ストレッチ (角井) *11:00まで						
	第4週目	ボディコンディショニング (横手) 11:00まで						
金曜日	第1週目	リラックスヨガ (吉本)			ミズノコンディショニングスクール For サッカー (小学生)	ミズノコンディショニングスクール For サッカー (中学生)	呼吸法&ストレッチ (渡辺)	
	第2週目						アロマヨガ (島川)	
	第3週目						呼吸法&ストレッチ (渡辺)	
	第4週目						アロマヨガ (島川)	