

# ミナクルセブンオー7月タイムスケジュール

今月の川柳：体脂肪、A（脚）K（顔）B（ボディ）、総占拠。

時間	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日	時間
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
10			<b>変更</b>				10
11	11:00~11:40 ベーシック エアロ 厚見 40	11:00~12:00 ヨガセラピー 藤田 60	10:30~11:30 フラダンス 神谷 60	11:00~11:40 ベーシック エアロ 北市 40	10:30~11:30 ヨガセラピー 藤田 60		11
12	12:00~12:45 ピラティス 厚見 45	12:30~13:15 ボディパンプ 45 藤田 60	11:45~12:45 太極拳 中谷 60	12:00~12:45 メガダンス 45 北市 45	11:45~12:25 ベーシックエアロ 安田 40		12
13	13:00~13:45 エンジョイ エアロ 川崎 45	13:30~14:15 ピラティス 安田 45	13:00~13:50 ダンベル&ステップ エクササイズ 山田 50	13:00~13:45 エンジョイ エアロ 北市 45	13:30~14:15 週替わり 下記をご参照下さい 安田 45		13
14	14:00~14:45 リトモス 45 川崎 45	14:30~15:10 ベーシック エアロ 青木 40	14:05~14:50 ボディコンバット 45 喜作 50	14:00~14:50 シェイプアップ ボクシング 室木 50	14:30~15:30 ヒップホップ ベーシック 前井 60	【14:00 スタート】 週によって プログラムが 異なります。 詳細は別紙 <b>週替りプログラム</b> を、ご参照下さい。	14
15	15:00~15:45 ボディコンバット 45 喜作 45	15:30~16:00 ボル・ド・プラ 30 笹島 30	15:10~16:00 コアディスク& ポールストレッチ 喜作 50	15:10~15:55 ハタヨガ 45 笹島 45	15:40~16:25 リトモス 45 前井 45		15
16							16
17	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Step 1 初心者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Step 2 初級者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Step 3 中級者おすすめ プログラム</div> <div style="text-align: center;"><b>NEW</b> 新プログラム</div> <div style="text-align: center;"><b>変更</b> 時間・レッスン・担当変更</div> </div>						17
18	18:30~19:30 フラダンス 竹澤(康) 60	18:30~19:15 リラクゼーション ヨガ 伊藤 45	18:30~19:15 ボディパンプ 45 室木 45	18:45~19:30 ピラティス 伊藤 45	<b>★土曜日★</b> ~週替わりクラス&担当IR~ 1日/コンディショニング【安田IR】 8日/エンジョイエアロ【山田IR】 15日/ボル・ド・プラ【笹島IR】 22日/ピラティス【青木IR】 29日/メガダンス【筆谷IR】		18
19	19:45~20:15 ボル・ド・プラ 30 笹島 30	19:30~20:10 ベーシック ステップ 川崎 40	19:30~20:20 シェイプアップ ボクシング 室木 50				19
20	20:30~21:15 リトモス 45 笹島 45	20:30~21:20 ファットバーン エアロ 川崎 50	20:35~21:20 エンジョイ エアロ 安田 45	20:00~21:00 ボディコンバット 喜作 60			20
21						21	

スタジオ開始前に、時間に余裕をもってお越しください(^^)