

# ミナクルセブンオー1月タイムスケジュール

今月の川柳：明けました、今年こそ！も、何年目??

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							10
11	11:00~11:40 ベーシック エアロ 40 厚見	11:00~12:00 ヨガセラピー 60 藤田	10:30~11:30 フラダンス ナ・レイ・プ アラニ講師 60	11:00~11:40 ベーシック エアロ 40 北市	10:30~11:30 リラクゼーション ヨガ 60 伊藤		11
12	12:00~12:45 ピラティス 45 厚見	12:30~13:15 ボディパンプ 45 安田	11:45~12:45 太極拳 60 中谷	12:00~12:45 メガダンス 45 北市	11:45~12:25 ベーシックエアロ 40 安田		12
13	13:00~13:45 エンジョイ エアロ 45 川崎	13:35~14:15 ベーシック エアロ 40 安田	13:00~13:50 ダンベル&ステップ エクササイズ 50 山田	13:00~13:45 エンジョイ エアロ 45 北市	12:40~13:10 ボディパンプ30 30 安田		13
14	14:00~14:45 リトモス 45 川崎	14:30~15:15 ボディコンバット 45 喜作	14:10~15:00 シェイプアップ ボクシング 50 室木	14:10~14:40 ポル・ド・ブラ 30 笹島	13:30~14:15 交替わり 下記をご参照下さい 45	【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 週替りプログラム を、ご参照下さい。	14
15	15:00~15:45 ハタヨガ 45 笹島	15:30~16:00 ポールストレッチ 30 喜作	15:15~16:00 ピラティス 45 青木	15:00~15:45 ボディコンバット 45 喜作	14:30~15:30 ヒップホップ ベーシック 60 前井		15
16					15:40~16:25 リトモス 45 前井		16
17	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Step 1 初心者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Step 2 初級者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Step 3 初中級者おすすめ プログラム</div> <div style="text-align: center;">   <b>NEW</b> 新プログラム    <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 60 竹澤(康)	18:30~19:15 ボディパンプ 45 安田	18:30~19:15 ピラティス 45 伊藤	18:30~19:15 リラクゼーション ヨガ 45 伊藤	★土曜日★ ~交替わりクラス&担当IR~ 6日/コンディショニング【安田IR】 13日/ピラティス【青木IR】 20日/ボディコンバット【喜作IR】 27日/エンジョイエアロ【前井IR】		18
19	19:45~20:15 ポル・ド・ブラ 30 笹島	19:30~20:10 ベーシック ステップ 40 川崎	19:30~20:15 ボディコンバット 45 喜作	19:30~20:15 ボディパンプ 45 室木			19
20	20:30~21:15 リトモス 45 笹島	20:30~21:20 ファットバーン エアロ 50 川崎	20:30~21:15 エンジョイ エアロ 45 安田	20:35~21:25 シェイプアップ ボクシング 50 室木		20	
21						21	