

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：今日だけは、いいよね？ビール、親睦会♪

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 ④⑤ 厚見	11:00~12:00 ヨガセラピー ⑥⑦	10:30~11:30 フラダンス ナ・レイ・プ アラニ講師 ⑥⑦	11:00~11:40 ベーシック エアロ ④⑤ 北市	10:30~11:30 リラクゼーション ヨガ ⑥⑦ 伊藤		11
12	12:00~12:45 ピラティス ④⑤ 厚見	藤田 12:30~13:00 ボディコンバット30 ③④	11:45~12:45 太極拳 ⑥⑦ 中谷	12:00~12:45 メガダンス 45 ④⑤ 北市	11:45~12:25 ベーシックエアロ ④⑤ 安田 12:40~13:10 ボディパンプ30 ③④ 安田		12
13	13:00~13:45 エンジョイ エアロ ④⑤ 川崎	喜作 13:15~14:00 ボディパンプ 45 ④⑤	13:00~13:50 ダンベル&ステップ エクササイズ ⑤⑥ 山田	13:00~13:45 エンジョイ エアロ ④⑤ 北市	13:30~14:15 週替わり 下記をご参照下さい ④⑤		13
14	14:00~14:45 リトモス 45 ④⑤ 川崎	安田 14:20~15:00 ベーシック エアロ ④⑤	14:10~14:55 ピラティス ④⑤ 青木	14:00~14:50 シェイプアップ ボクシング ⑤⑥ 室木	14:30~15:30 ヒップホップ ベーシック ⑥⑦ 前井	【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 ボディコンバット 45 ④⑤ 喜作	安田 15:15~15:45 ポル・ド・ブラ ③④ 笹島	15:15~15:45 ボディパンプ30 ③④ 室木	15:10~15:55 ハタヨガ 45 ④⑤ 笹島	15:40~16:25 リトモス 45 ④⑤ 前井		15
16							16
17	Step 1 初心者おすすめ プログラム Step 2 初級者おすすめ プログラム Step 3 初級者おすすめ プログラム NEW 新プログラム 変更 時間・レッスン・担当変更						17
18					★土曜日★ ~週替わりクラス&担当IR~ 7日/コンディショニング【安田IR】 14日/エンジョイエアロ【山田IR】 21日/ピラティス【青木IR】 28日/パンチ&キック【室木IR】		18
19	18:30~19:30 フラダンス ⑥⑦ 竹澤(康)	18:30~19:20 シェイプアップ ボクシング ⑤⑥ 室木	18:30~19:15 リラクゼーション ヨガ ④⑤ 伊藤	18:30~19:30 ピラティス ⑥⑦ 伊藤			19
20	19:45~20:15 ポル・ド・ブラ ③④ 笹島	19:35~20:15 ベーシック ステップ ④⑤ 川崎	19:30~20:15 ボディパンプ 45 ④⑤ 安田	20:00~21:00 ボディコンバット ⑥⑦ 喜作			20
21	20:30~21:15 リトモス 45 ④⑤ 笹島	20:30~21:20 ファットバーン エアロ ⑤⑥ 川崎	20:35~21:20 エンジョイ エアロ ④⑤ 安田				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(^^)