

ミナクルセブンオー8月タイムスケジュール

今月の川柳：熱中症、唇乾くと、注意です！！

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		
10							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 ナ・レイ・ブ アラニ講師 60	11:00~11:40 ベーシック エアロ 北市 40	11:00~12:00 リラクゼーション ヨガ 伊藤 60		11
	12:00~12:45 ピラティス 厚見 45		11:45~12:45 太極拳 中谷 60				
13	13:00~13:45 エンジョイ エアロ 川崎 45	13:15~14:00 ボディパンプ 45 喜作 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	13:15~14:00 ピラティス 安田 45		13
	14:00~14:45 リトモス 45 川崎 45	14:20~15:00 ベーシック エアロ 40 安田 40	14:10~14:55 ピラティス 青木 45	14:00~14:50 シェイプアップ ボクシング 室木 50	14:15~15:00 ボディパンプ 45 伊藤 45		
15	15:00~15:45 ボディコンバット 45 喜作 45	15:15~15:45 ポル・ド・ブラ 30 安田 30	15:15~15:45 ボディパンプ30 30 室木 30	15:10~15:55 ハタヨガ 45 笹島 45	15:15~16:00 週替わり 下記をご参照下さい 45 安田 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。	15
	<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 初心者おすすめ 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;"> 新プログラム 変更 時間・レッスン・担当変更 </div> </div>						
18	18:30~19:30 フラダンス 竹澤(康) 60	18:30~19:20 シェイプアップ ボクシング 50 室木 50	18:30~19:15 リラクゼーション ヨガ 45 伊藤 45	18:30~19:30 ピラティス 伊藤 60	★土曜日★ ~週替わりクラス&担当IR~ 4日/エンジョイエアロ【安田IR】 18日/RITMOS【笹島IR】 25日/ボディコンバット【喜作IR】		18
19	19:45~20:15 ポル・ド・ブラ 30 笹島 30	19:35~20:15 ベーシック ステップ 40 川崎 40	19:30~20:15 ボディパンプ 45 安田 45	20:00~21:00 ボディコンバット 60 喜作 60			19
	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 50 川崎 50	20:35~21:20 エンジョイ エアロ 45 安田 45				
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(^)