

ミナクルセブンオー10月タイムスケジュール

今月の川柳/ウズウズと、目覚めるカラダ、ジム解禁！

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	12:00~12:45 ピラティス 厚見 45	12:20~13:10 シェイプアップ ボクシング 室木 50	11:45~12:45 太極拳 中谷 60	12:00~12:45 メガダンス 45 北市 45	12:20~13:00 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 ボディパンプ 45 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	13:15~14:00 ピラティス 伊藤 45		13
14	14:00~14:45 リトモス 45 川崎 45	14:35~15:15 ベーシック エアロ 安田 40	14:10~14:40 ボディパンプ30 室木 30	14:00~14:45 ボディコンバット 45 喜作 45	14:15~15:00 ボディパンプ 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。	14
15	15:00~15:45 ハタヨガ 45 笹島 45	15:30~16:00 ポル・ド・ブラ 笹島 30	15:00~15:45 ボディコンバット 45 喜作 45	15:00~15:45 ピラティス 青木 45	15:15~16:00 週替わり 下記をご参照下さい！ 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;"> NEW 新プログラム 変更 時間・レッスン・担当変更 </div> </div>						17
18					★土曜日★ ~週替わりクラス&担当IR~ 6日/ボディコンバット【喜作IR】 13日/エンジョイエアロ【安田IR】 20日/エンジョイエアロ【安田IR】 27日/リトモス【笹島IR】		18
19	18:30~19:30 フラダンス 竹澤(康) 60	18:30~19:15 ピラティス 青木 45	18:30~19:15 リラクゼーション ヨガ 伊藤 45	19:00~20:00 ピラティス 伊藤 60			19
20	19:45~20:15 ボディパンプ30 安田 30	19:30~20:10 ベーシック ステップ 川崎 40	19:30~20:15 ボディパンプ 45 安田 45	20:15~21:00 ボディコンバット 45 喜作 45			20
21	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	20:30~21:20 シェイプアップ ボクシング 室木 50				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(^)