

ミナクルセブンオー11月タイムスケジュール

今月の川柳／筋トレ後、色づく頬も、紅葉かな。

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 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 <u>週替りプログラム</u> 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 ボル・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	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 中級者おすすめ 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～ 10日／エンジョイエアロ【安田IR】 17日／ピラティス【青木IR】 24日／ボディコンバット【喜作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(^^)