

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！やっぱり今年も、セブンオー！！！！

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 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	11:00~12:00 リラクゼーション ヨガ ⑥⑦		11
12	12:00~12:45 ピラティス ④⑤ 厚見	藤田 12:20~13:10 シェイプアップ ボクシング ⑤⑥	11:45~12:45 太極拳 ⑥⑦ 中谷	12:00~12:45 メガダンス 45 ④⑤ 北市	伊藤 12:20~13:00 ベーシックエアロ ④⑤		12
13	13:00~13:45 エンジョイ エアロ ④⑤ 川崎	室木 13:30~14:15 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	安田 13:15~14:00 ピラティス ④⑤		13
14	14:00~14:45 リトモス 45 ④⑤ 川崎	安田 14:35~15:15 ベーシック エアロ ④⑤	14:10~14:40 ボディパンプ30 ③④ 室木	14:00~14:45 ボディコンバット 45 ④⑤ 喜作	伊藤 14:15~15:00 ボディパンプ 45 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 ④⑤ 笹島	安田 15:30~16:00 ボル・ド・ブラ ③④ 笹島	15:00~15:45 ボディコンバット 45 ④⑤ 喜作	15:00~15:45 ピラティス ④⑤ 青木	安田 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 初級者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Step 3 初級者おすすめ 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>						17
18	18:30~19:30 フラダンス ⑥⑦	18:30~19:15 ピラティス ④⑤ 青木	18:30~19:15 リラクゼーション ヨガ ④⑤ 伊藤		★土曜日★ ~週替わりクラス&担当IR~ 5日/パンチ&キック【室木IR】 12日/エンジョイエアロ【安田IR】 19日/ボディコンバット【喜作IR】 26日/リトモス【前井IR】		18
19	竹澤(康) 19:45~20:15 ボディパンプ30 ③④ 安田	19:30~20:10 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	19:00~20:00 ピラティス ⑥⑦ 伊藤		19	
20	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	20:30~21:20 シェイプアップ ボクシング ⑤⑥ 室木	20:15~21:00 ボディコンバット 45 ④⑤ 喜作		20	
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(^_^)