

ミナクルセブンオー2月タイムスケジュール

今月の川柳/小さめの、春服かって、イメトレ中。

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 40 厚見	11:00~12:00 ヨガセラピー 60 藤田	10:30~11:30 フラダンス ナ・レイ・ブ アニ講師 60	11:00~11:40 ベーシック エアロ 40 北市	11:00~12:00 リラクゼーション ヨガ 60 伊藤		11
12	12:00~12:45 ピラティス 45 厚見	12:20~13:10 シェイプアップ ボクシング 50 室木	11:45~12:45 太極拳 60 中谷	12:00~12:45 メガダンス 45 北市	12:20~13:00 ベーシックエアロ 40 安田		12
13	13:00~13:45 エンジョイ エアロ 45 川崎	13:30~14:15 ボディパンプ 45 45 安田	13:00~13:50 ダンベル&ステップ エクササイズ 50 山田	13:00~13:45 エンジョイ エアロ 45 北市	13:15~14:00 ピラティス 45 伊藤		13
14	14:00~14:45 リトモス 45 45 川崎	14:35~15:15 ベーシック エアロ 40 安田	14:10~14:40 ボディパンプ30 30 室木	14:00~14:45 ボディコンパット 45 45 喜作	14:15~15:00 ボディパンプ 45 45 安田	【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	15:30~16:00 ボル・ド・ブラ 60 笹島	15:00~15:45 ボディコンパット 45 45 喜作	15:00~15:45 ピラティス 45 青木	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;"> NEW 新プログラム 変更 時間・レッスン・担当変更 </div> </div>						17
18					<p style="text-align: center;">★土曜日★</p> <p style="text-align: center;">～週替わりクラス&担当IR～</p> <p style="text-align: center;">2日/パンチ&キック【室木IR】</p> <p style="text-align: center;">9日/リトモス【笹島IR】</p> <p style="text-align: center;">16日/エンジョイエアロ【安田IR】</p> <p style="text-align: center;">23日/ボディコンパット【喜作IR】</p>		18
19	18:30~19:30 フラダンス 60 竹澤(康)	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	19:00~20:00 ピラティス 60 伊藤			19
20	19:45~20:15 ボディパンプ30 30 安田	19:30~20:10 ベーシック ステップ 40 川崎	19:30~20:15 ボディパンプ 45 45 安田	20:15~21:00 ボディコンパット 45 45 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 50 川崎	20:30~21:20 シェイプアップ ボクシング 50 室木			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(^)