

ミナクルセブンオー3月タイムスケジュール

今月の川柳／梅の花、室内筋トシ、頬満開！

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	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 40 北市	11:00~12:00 リラクゼーション ヨガ 60		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 50	11:45~12:45 太極拳 60 中谷	12:00~12:45 メガダンス 45 北市	伊藤 12:20~13:00 ベーシックエアロ 40		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 50 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 40	14:10~14:40 ボディパンプ30 30 室木	14:00~14:45 ボディコンバット 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 60	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		笹島					16
17	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Step 1 初心者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Step 2 初級者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">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~ 2日/エンジョイエアロ【安田IR】 9日/リトモス【笹島IR】 16日/ボディコンバット【喜作IR】 23日/エンジョイエアロ【安田IR】 30日/パンチ&キック【室木IR】		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 ボディコンバット 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(^_^)