

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 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
			11:45~12:45 太極拳 60 中谷				
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	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 安田		12
13	13:00~13:45 エンジョイ エアロ 45 川崎	14:00~14:45 リトモス 45 45 川崎	14:10~14:40 ボディパンプ30 30 室木	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	【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。	13
14	14:00~14:45 リトモス 45 45 川崎	15:00~15:45 ピラティス 45 安田	15:30~16:00 ボル・ド・ブラ 60 笹島	19:00~20:00 ピラティス 60 伊藤			14
15	15:00~15:45 ハタヨガ 45 45 笹島	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				15
16		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				16
17		20:30~21:20 シェイプアップ ボクシング 50 室木					17
18	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			18
	19:45~20:15 ボディパンプ30 30 安田						
19	19:45~20:15 ボディパンプ30 30 安田	20:30~21:20 シェイプアップ ボクシング 50 室木					19
	20:30~21:15 リトモス 45 45 笹島						
20	20:30~21:15 リトモス 45 45 笹島	20:30~21:20 シェイプアップ ボクシング 50 室木					20
21							21

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

★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】

スタジオ開始前に、時間に余裕をもってお越しください(^_^)