

ミナクルセブンオー4月タイムスケジュール

今月の川柳／セブンオー、桜満開、私の頬。

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 安田 変更 40	11:00~12:00 ヨガセラピー 藤田 変更 60	10:30~11:30 フラダンス ナ・レイ・プ アラニ講師 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 変更 60		11
12	12:00~12:45 コンディショニング 安田 45	12:15~13:00 ボディパンプ 45 藤田 変更 60	11:45~12:45 太極拳 中谷 60	12:00~12:45 メガダンス 45 北市 45	12:15~13:00 ピラティス 伊藤 変更 45		12
13	13:00~13:45 エンジョイ エアロ 川崎 45	13:15~14:00 ボディコンバット 45 広瀬 変更 45	13:00~13:50 ダンベル&ステップ エクササイズ 山田 変更 50	13:00~13:45 エンジョイ エアロ 北市 45	13:15~14:00 ボディパンプ 45 伊藤 変更 45		13
14	14:00~14:45 リトモス 45 川崎 45	14:20~15:00 ベーシック エアロ 安田 変更 40	14:10~14:55 ボディコンバット 45 喜作 変更 45	14:00~14:45 ピラティス 青木 変更 45	14:15~15:15 ヒップホップ ベーシック 安田 変更 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	15:05~15:50 ピラティス 伊藤 45	15:15~16:00 コンディショニング 安田 変更 45	15:15~15:45 ポールストレッチ 喜作 変更 30	15:00~15:45 ハタヨガ 45 笹島 45	15:30~16:15 リトモス 45 前井 変更 60		15
16					前井 45		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</div> <div style="text-align: center;">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 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				18
19	19:45~20:15 ポル・ド・ブラ 笹島 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 変更 45	19:00~20:00 ピラティス 伊藤 60			19
20	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	20:30~21:15 エンジョイ エアロ 安田 45	20:15~21:00 ボディコンバット 45 喜作 45			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(^_^)