

ミナクルセブンオー9月タイムスケジュール

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 40 安田	11:00~12:00 ヨガセラピー 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 40 北市	11:00~12:00 リラクゼーション ヨガ 60		11
12	12:00~12:45 コンディショニング 45 安田	藤田 12:15~13:00 ボディパンプ 45	11:45~12:45 太極拳 60 中谷	12:00~12:45 メガダンス 45 北市	伊藤 12:15~13:00 ピラティス 45		12
13	13:00~13:45 エンジョイ エアロ 45 川崎	小野 13:15~14:00 ボディコンバット 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	伊藤 13:15~14:00 ボディパンプ 45		13
14	14:00~14:45 リトモス 45 川崎	小野 14:20~15:00 ベーシック エアロ 40	14:10~14:55 ボディコンバット 45 喜作	14:00~14:45 ピラティス 45 青木	安田 14:15~15:15 ヒップホップ ベーシック 60	【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 45 伊藤	安田 15:15~16:00 コンディショニング 45	15:15~15:45 ポールストレッチ 30 喜作	15:00~15:45 ハタヨガ 45 笹島	前井 15:30~16:15 リトモス 45		15
16		安田			前井		16
17	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						17
18							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			19
20	19:45~20:15 ポル・ド・ブラ 30 笹島	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 安田	伊藤 20:15~21:00 ボディコンバット 45			20
21	20:30~21:15 リトモス 45 笹島	20:30~21:20 ファットバーン エアロ 50 川崎	20:30~21:15 エンジョイ エアロ 安田	喜作			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(^^)