

ミナクルセブンオー10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		
10							10
11	11:00~11:40 ベーシック エアロ 安田 40	11:00~11:40 美尻メイク 小野 NEW 40	10:30~11:30 フラダンス ナ・レイ・ブ・アラニ講師 60	11:00~11:45 ハタヨガ 笹島 変更 45	11:00~12:00 リラクゼーション ヨガ 伊藤 60		11
12	12:00~12:45 コンディショニング 安田 45	12:00~12:45 ボディパンプ 小野 変更 45	11:45~12:45 太極拳 中谷 60	12:00~12:40 ベーシック エアロ 安田 変更 40	12:15~13:00 ピラティス 伊藤 45		12
13	13:00~13:45 エンジョイ エアロ 川崎 45	13:00~13:45 ボディコンパット 小野 変更 45	13:00~13:50 ダンベル&ステップ エクササイズ 山田 50	13:00~13:45 ボディパンプ 安田 変更 45	13:15~14:00 エンジョイ エアロ 安田 変更 45		13
14	14:00~14:45 リトモス 川崎 45	14:00~14:45 インドダンス メハック NEW 45	14:10~14:40 ボディパンプ 喜作 変更 30	14:00~14:45 ポル・ド・ブラ 清家 変更 45	14:15~15:00 ダンスエアロ 前井 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	15:00~16:00 ヨガ メハック NEW 60	15:00~15:45 ボディコンパット 喜作 変更 45	15:00~15:45 リトモス 清家 変更 45	15:15~16:15 ヒップホップ ベーシック 前井 変更 60		15
16							16
17	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Step 1</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Step 2</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Step 3</div> <div style="text-align: center;"> 新プログラム 時間・レッスン・担当変更 </div> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;"> 初心者おすすめプログラム 初級者おすすめプログラム 初中級者おすすめプログラム </p>						17
18							18
19	18:30~19:30 フラダンス 竹澤(康) 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	18:30~19:15 リラクゼーション ヨガ 伊藤 変更 45			19
20	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 安田 45	19:30~20:00 ボディパンプ 喜作 変更 30			20
21	20:30~21:15 リトモス 笹島 45	20:30~21:20 オリジナル エアロ 川崎 変更 50	20:30~21:15 エンジョイ エアロ 安田 45	20:15~21:00 ボディコンパット 喜作 45			21

スタジオ開始前に、余裕をもってお越しください！