

ミナクルセブンオー-6月タイムスケジュール

コロナ対策として、各レッスン時間を45分以内とさせていただきます。
 レッスン開始時間も変更になっておりますので、お間違えの無いようよろしくお願い致します。

| 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 | | | 10:30~11:15 フラダンス | | | | 10 |
| 11 | 11:00~11:45 太極拳 中谷 変更 45 | 11:00~11:40 美尻メイク 小野 40 | ナ・レイ・ブ・アラニ講師 変更 45 | 11:00~11:45 ハタヨガ 笹島 45 | 11:00~11:45 リラクゼーション ヨガ 伊藤 変更 45 | | 11 |
| 12 | 12:00~12:45 ベーシックエアロ& コンディショニング 安田 変更 45 | 12:00~12:45 ボディパンプ 小野 45 | 12:15~12:55 ベーシック エアロ 山田 40 | 12:00~12:45 リトモス 笹島 45 | 12:00~12:45 ボディパンプ 安田 変更 45 | | 12 |
| 13 | 13:05~13:45 ベーシック ステップ 川崎 変更 40 | 13:00~13:45 ボディコンバット 小野 45 | 13:15~13:55 ダンベル&ステップ エクササイズ 山田 40 | 13:15~13:45 コアディスク 喜作 変更 30 | 13:00~13:45 エンジョイ エアロ 安田 変更 45 | 【13:00 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 エンジョイ エアロ 川崎 変更 45 | 14:00~14:45 ハタヨガ 笹島 45 | 14:15~14:45 ボディパンプ 喜作 30 | 14:00~14:45 ボル・ド・プラ 清家 変更 45 | 14:00~14:45 ヒップホップ 前井 変更 45 | | 14 |
| 15 | 15:00~15:45 リトモス 川崎 変更 45 | 15:00~15:45 ピラティス 青木 45 | 15:00~15:45 ボディコンバット 喜作 45 | 15:00~15:45 リトモス 清家 変更 45 | 15:00~15:45 リトモス 前井 変更 45 | | 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 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 | | | | | | | 18 |
| 19 | 18:30~19:15 フラダンス 竹澤(康) 変更 45 | 18:30~19:15 ヨガ メヘック 45 | 18:30~19:15 ピラティス 伊藤 45 | 18:30~19:15 リラクゼーション ヨガ 伊藤 45 | 19:00~19:45 初めての空手 武奨館 吉村道場 吉村 変更 45 | | 19 |
| 20 | 19:30~20:00 ピラティス 青木 変更 30 | 19:30~20:10 ベーシック ステップ 川崎 40 | 19:30~20:10 ベーシック エアロ 安田 40 | 19:30~20:00 ボディパンプ 喜作 30 | | | 20 |
| 21 | 20:15~21:00 リトモス 笹島 変更 45 | 20:30~21:15 オリジナル エアロ 川崎 変更 45 | 20:30~21:15 ボディパンプ 安田 45 | 20:15~21:00 ボディコンバット 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！