

ミナクル70 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	11:00~11:45 太極拳	10:30~11:10 美尻メイク	10:30~11:15 フラダンス	10:30~11:15 ハタヨガ	10:30~11:15 リラクゼーション ヨガ		11
	中谷	小野	ナ・レイ・プ・アラニ講師	笹島	伊藤		
12	12:00~12:45 ベーシックエアロ& コンディショニング	11:30~12:15 ボディパンプ		11:30~12:15 リトモス	11:30~12:15 ボディパンプ		12
	安田	小野		笹島	安田		
13	13:00~13:40 ベーシック ステップ	12:30~13:15 ボディコンバット	12:15~12:55 ベーシック エアロ		12:30~13:15 エンジョイ エアロ		13
	川崎	小野	山田	13:15~13:45 コアディスク	安田	【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。	
14	14:00~14:45 エンジョイ エアロ	13:30~14:15 ハタヨガ	13:15~13:55 ダンベル&ステップ エクササイズ	喜作	13:30~14:15 ヒップホップ		14
	川崎	笹島	山田	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ	前井		
15	15:00~15:45 リトモス	14:30~15:15 ピラティス	14:15~14:45 ボディパンプ	清家	14:30~15:15 リトモス		15
	川崎	青木	喜作	15:00~15:45 リトモス	前井		
16							16
17							17
18	18:30~19:15 フラダンス	18:30~19:15 ヨガ	18:30~19:15 ピラティス	18:30~19:15 リラクゼーション ヨガ			18
19	竹澤(康)	メヘック	伊藤	伊藤	19:00~19:45 初めての空手 武奨館 吉村道場		19
	19:30~20:00 美尻メイク	19:30~20:10 ベーシック ステップ	19:30~20:10 ベーシック エアロ	19:30~20:00 ボディパンプ	吉村 川端		
20	青木	川崎	安田	喜作			20
	20:15~21:00 リトモス	20:30~21:15 オリジナル エアロ	20:30~21:15 ボディパンプ	20:15~21:00 ボディコンバット			
21	笹島	川崎	安田	喜作			21

Step 1

Step 2

Step 3

NEW 新プログラム

変更 時間・レッスン・担当変更

初心者おすすめ
プログラム

初級者おすすめ
プログラム

中級者おすすめ
プログラム

スタジオ開始前に、余裕をもってお越しください！