

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
10							10
11	11:00~11:45 コンディショニング 安田 45	11:00~11:45 ボディパンプ 45	11:00~11:45 フラダンス 45	11:00~11:45 リラクゼーション ヨガ 45	11:00~11:45 ピラティス 45		11
12	12:15~12:55 ベーシック エアロ 40	12:15~13:00 ボディコンバット 45	12:15~13:00 太極拳 45	12:15~13:00 ピラティス 45	12:15~13:00 ボディパンプ 45 変更		12
13							13
14	14:00~14:45 オリジナル エアロ 45 変更	14:00~14:40 初めて エアロ 40 変更	14:00~14:45 ヒップホップ 45	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ 45	14:00~14:45 ヒップホップ 45	当面の間 日祝レッスンをお休みに します。	14
15	15:15~16:00 リトモス 45	15:10~15:50 ダンベル&ステップ エクササイズ 40	15:15~16:00 ヨガ 45	15:15~16:00 ベーシック エアロ45 45	15:15~16:00 リトモス 45		15
16	川崎 45	山田 40	上田 45	清家 45	前井 45		16
17	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 NEW 新プログラム・新インストラクター 変更 時間・担当変更など						17
18							18
19	18:30~19:15 フラダンス 45 竹澤(康)	18:30~19:15 ボクシング エクササイズ 45 新出	18:30~19:10 ベーシック ステップ 40 川崎	18:30~19:10 ベーシック エアロ 40 安田	19:00~19:45 初めての空手 武奨館 吉村道場 45		19
20	19:45~20:30 ヨガ 45 メヘック	19:45~20:30 ヒップホップ 45 rina	19:40~20:25 リトモス 45 川崎	19:40~20:25 ボディパンプ 45 安田	吉村 川端		20
21						ボディパンプ/MIX月間 ボディコンバット/MIX月間 リトモス/MIX月間	21