

ミナクル70 4月タイムスケジュール

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	時間
10							10
11	10:30~11:15 ヨガセラピー 藤田 45	10:30~11:00 ストレッチ&ボール 笹島 NEW 30	10:30~11:15 フラダンス 45	10:30~11:15 リラクゼーション ヨガ 45	10:45~11:30 スタイルアップ フィット 45	10:30~11:15 ハタヨガ 45	11
12	11:35~12:20 ピラティス 45	11:15~12:00 ハタヨガ 45	11:35~12:20 RE:STYLE 45	11:35~12:20 ピラティス 45	11:45~12:30 ベーシック エアロ45 45	11:35~12:20 ボディパンプ 45	12
13	13:00~13:45 リトモス 45	12:15~13:00 リトモス 45	12:40~13:25 ヒップホップ 45		11:45~12:30 ベーシック エアロ45 45	12:40~13:25 ボディコンパット 45	13
14	14:05~14:50 ハタヨガ 45	13:30~14:15 ボディパンプ 45	13:45~14:30 ZUMBA 45	14:00~14:45 ZUMBA GOLD 45	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ 45	14:00~14:45 ヒップホップ 45	14
15	14:35~15:20 ボディコンパット 45	14:50~15:35 ピラティス 45	15:05~15:50 ZUMBA 45	15:05~15:50 ZUMBA 45	15:05~15:50 リトモス 45	15:05~15:50 リトモス 45	15
16	16:10~16:40 ストレッチ 30	16:10~16:40 ストレッチ 30	16:10~16:40 ストレッチ 30	16:10~16:40 ストレッチ 30	16:10~16:40 ストレッチ 30		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 変更 時間・担当変更など						17
18	18:30~19:15 フラダンス 45	18:45~19:15 ストレッチ 30	19:00~19:45 ダンスエアロ 45	19:00~19:45 ピラティス 45	18:45~19:15 ストレッチ&ボール 30		18
19	19:30~20:15 パワーヨガ 45	19:30~20:15 ボディパンプ 45	20:00~20:45 ヒップホップ 45	20:00~20:45 ヨガ 45	19:30~20:15 ベーシック エアロ45 45		19
20	20:30~21:15 ZUMBA 45	20:30~21:15 ボディコンパット 45	20:30~21:15 ボディコンパット 45	20:30~21:15 ボディコンパット 45	20:30~21:15 ボディコンパット 45		20
21							21