ミナクル70 10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 エアロサーキット トレーニング 安田 NEW 45	10:30~11:15 ヨガセラピー 藤田 NEW 45	10:30~11:15 フラダンス ナ・レイ・プ・アラニ講師 45	10:30~11:15 リラクゼーション ヨガ 伊藤 45	10:45~11:30 スタイルアップ フィット 新出 45	10:30~11:15 ハタヨガ 笹島 10月限定 45	11	
	11:35~12:20 ベーシック エアロ45 安田 NEW 45	11:35~12:20 リトモス 笹島 45	11:35~12:20 RE:STYLE rina 45	11:35~12:20 ピラティス 伊藤 45	11:45~12:30 ベーシック エアロ45 新出 45	11:35~12:20 ボディパンプ 小野 45		
12			12:40~13:25 ヒップホップ rina 45		12:45~13:30 ハタヨガ 新出 45		12	
	13:00~13:45 リトモス 笹島 45	13:00~13:45 ボディパンプ 小野 変更 45	13:45~14:30 ZUMBA 上田 45	14:00~14:45 STRONG NATION michiko 45	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ 清家 45	12:40~13:25 ボディコンパクト 小野 45		
13	14:00~14:45 ハタヨガ 笹島 変更 45	14:05~14:50 ボディコンパクト 小野 変更 45	14:50~15:35 ピラティス 青木 45	15:05~15:50 ZUMBA michiko 45	15:05~15:50 ベーシック エアロ45 清家 NEW 45	14:00~14:45 ヒップホップ 前井 45	13	
	15:00~15:30 ストレッチ 笹島 NEW 30	15:05~15:35 シニア下肢筋力 トレーニング 保科 NEW 30		16:10~16:40 シニア下肢筋力 トレーニング 保科 NEW 30	16:10~16:40 ストレッチ 保科 NEW 30	15:00~15:45 リトモス 前井 45		
14							14	
15							15	
16							16	
17	初心者おすすめ 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		ボディパンプ/新曲月間 ボディコンパクト/新曲月間 リトモス/新曲月間		17
	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					
18							18	
19	18:30~19:15 フラダンス ナ・レイ・プ・アラニ講師 45		19:00~19:45 ダンスエアロ 前井 45	19:00~19:45 ピラティス 青木 45	18:45~19:15 ボールストレッチ 保科 NEW 30		19	
	19:30~20:15 パワーヨガ 上田 45	19:30~20:15 ボディパンプ 小野 45	20:00~20:45 ヒップホップ 前井 45	20:00~20:45 ヨガ メヘック 45	19:30~20:15 ベーシック エアロ45 安田 NEW 45			
20	20:30~21:15 ZUMBA 上田 45	20:30~21:15 ボディコンパクト 小野 45			20:30~21:15 ボディパンプ 安田 45		20	
21							21	