

# ミナクル70 11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 45	10:30~11:15 ヨガセラピー 藤田 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 週替わりクラス 11月限定 45	11
12	11:35~12:20 ベーシック エアロ45 安田 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 ファットバーン エアロ45 新出 11月限定 45	11:35~12:20 ボディパンプ 小野 45	12
13	13:00~13:45 リトモス 笹島 45	13:00~13:45 ボディパンプ 小野 45	12:40~13:25 ヒップホップ rina 45	13:45~14:30 ZUMBA 上田 45	12:45~13:30 ハタヨガ 笹島 45	12:40~13:25 ボディコンバット 小野 45	13
14	14:00~14:45 ハタヨガ 笹島 45	14:05~14:50 ボディコンバット 小野 45	14:50~15:35 ピラティス 青木 45	14:00~14:45 STRONG NATION michiko 45	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ 清家 45	14:00~14:45 ヒップホップ 前井 45	14
15				15:05~15:50 ZUMBA michiko 45	15:05~15:50 ベーシック エアロ45 清家 45	15:00~15:45 リトモス 前井 45	15
16	16:10~16:40 ストレッチ 笹島 変更 30	16:10~16:40 シニア下肢筋力 トレーニング 保科 変更 30		16:10~16:40 シニア下肢筋力 トレーニング 保科 30	16:10~16:40 ストレッチ 保科 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 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				ボディパンプ／新曲月間 ボディコンバット／新曲月間 リトモス／新曲月間		17
18	18:30~19:15 フラダンス ナ・レイ・プ・アラニ講師 45				18:45~19:15 ポールストレッチ 保科 30	土曜週替わりクラス ①11月4日 ピラティス (青木) ②11月11日 バランスボール (michiko) ③11月18日 ハタヨガ (笹島) ④11月25日 ボディコンバット (小野)	18
19	19:30~20:15 骨盤調整ヨガ 上田 11月限定 45	19:30~20:15 ボディパンプ 小野 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	19:30~20:15 ベーシック エアロ45 安田 45		19
20	20:30~21:15 ZUMBA 上田 45	20:30~21:15 ボディコンバット 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	20:30~21:15 ボディパンプ 安田 45		20
21							21