

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	10:30~11:15 ハタヨガ	10:30~11:15 筋力トレーニング& ストレッチ	10:30~11:15 フラダンス	10:30~11:15 筋力トレーニング& ストレッチ	10:45~11:30 スタイルアップ フィット	10:30~11:15 週替わり	10
11	NEW 45 笹島	NEW 45 笹島	45 ナ・レイ・ブ・ア・ラニ講師	NEW 45 保科	45 新出	45	11
12	11:30~12:15 リトモス	11:30~12:15 リトモス	11:30~12:15 ハタヨガ	11:30~12:15 ヨガ	11:45~12:30 ボクシングEX	11:35~12:20 ボディパンプ	12
13	NEW 45 上田	45 小野	NEW 45 笹島	NEW 45 保科	45 新出	45 小野	13
14	13:00~13:45 ZUMBA	13:00~13:45 ボディパンプ	14:00~14:45 ZUMBA	14:00~14:45 バランスボール	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ	14:00~14:45 ヒップホップ	14
15	NEW 45 上田	45 小野	45 上田	NEW 45 michiko	45 清家	45 前井	15
16	14:05~14:50 ボディジャム	14:05~14:50 ボディコンパット	15:05~15:50 ボディジャム	15:05~15:50 ZUMBA	15:05~15:50 ベーシック エアロ45	15:00~15:45 リトモス	16
17	NEW 30 保科		NEW 45 上田	45 michiko	45 清家	45 前井	17
18	16:10~16:40 ストレッチ			16:10~16:40 ストレッチ		16:15~17:00 ベーシック エアロ45	18
19	NEW 30 保科			NEW 30 保科		45 安田	19
20	17:00~17:45 初初心者おすすめ プログラム	17:00~17:45 初級者おすすめ プログラム	17:00~17:45 初中級者おすすめ プログラム	NEW 変更 新プログラム・新インストラクター 時間・担当変更など	ボディパンプ/新曲月間 ボディコンパット/新曲月間 ボディジャム/新曲月間 リトモス/新曲月間		20
21	18:30~19:15 フラダンス	18:30~19:15 ピラティス	18:30~19:15 ヨガ	18:30~19:15 バランスボール	18:30~19:15 ピラティス	土曜日週替わり ①6日 ハタヨガ: 笹島 ②13日 ハタヨガ: 笹島 ③20日 BODY JAM: 上田 ④27日 ハタヨガ: 笹島	21
22	NEW 45 ナ・レイ・ブ・ア・ラニ講師	NEW 45 青木	NEW 45 保科	45 michiko	NEW 45 青木		22
23	19:30~20:15 テトックスヨガ	19:30~20:15 ボディパンプ	19:30~20:15 ピラティス	19:30~20:15 ZUMBA	19:30~20:15 ヨガ		23
24	4月限定 45 上田	変更 45 小野	変更 45 青木	45 michiko	NEW 45 保科		24
25	20:30~21:15 ボディジャム	20:30~21:15 ボディコンパット	20:30~21:15 ベーシック エアロ45	20:30~21:15 バランスボール			25
26	NEW 45 上田	変更 45 小野	第2・第4限定 45 安田 ※10日 24日	第1・第3限定 45 michiko ※4日 18日			26