

ミナクル70 7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 ハタヨガ 笹島 45	10:30~11:15 ボル・ド・ブラ 笹島 NEW 45	10:30~11:15 フラダンス ナ・レイ・ブ・アラニ講師 45	10:30~11:15 筋カトレニング& ストレッチ 保科 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 45	11		
12	11:35~12:20 リトモス 笹島 45	11:35~12:20 リトモス 笹島 45	11:35~12:20 ストレッチ(ボール) 奥村 NEW 45	11:35~12:20 ヨガ 保科 45	11:45~12:30 ボクシングEX 新出 7月限定 45	11:35~12:20 ボディパンプ 小野 45	12		
13	13:00~13:45 ヨガ(開脚メソッド) 上田 7月限定 45	13:00~13:45 ボディパンプ 小野 45				12:40~13:25 ボディコンパクト 小野 45	13		
14	14:00~14:45 ボディジャム 上田 変更 45	14:05~14:50 ボディコンパクト 小野 45	14:00~14:45 ZUMBA 上田 45	14:00~14:45 バランスボール michiko 7月限定 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 ストレッチ(ボール) 奥村 NEW 45	15:05~15:50 ボディジャム 上田 45	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 大ボールS 保科 NEW 30		16:10~16:40 ストレッチ 奥村 NEW 30	16:10~16:40 ヨガ 保科 NEW 30	16:10~16:40 ストレッチ 奥村 NEW 30	16:15~17:00 ベーシック エアロ45 安田 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 ボディパンプ/新曲月間 ボディコンパクト/新曲月間 ボディジャム/新曲月間 リトモス/新曲月間		17
18						土曜日週替わり	18		
19	18:30~19:15 フラダンス ナ・レイ・ブ・アラニ講師 45	18:45~19:15 ピラティス(背中) 青木 30	18:45~19:15 ストレッチ(ボール) 保科 NEW 30	18:45~19:30 バランスボール michiko 45	19:00~19:45 ピラティス(股関節) 青木 NEW 45	①6日 ストレッチ (奥村)	19		
20	19:30~20:15 ヨガ(開脚メソッド) 上田 7月限定 45	19:30~20:15 ボディパンプ 小野 45	19:30~20:15 ヨガ 保科 NEW 45	19:45~20:30 ZUMBA michiko 45	20:00~20:45 ZUMBA 多々見 NEW 45	②13日 ヨガ (上田)	20		
21	20:30~21:15 ボディジャム 上田 45	20:30~21:15 ボディコンパクト 小野 45	20:30~21:15 エンジョイ エアロ45 安田 第2・第4限定 45 ※10日 24日	20:45~21:15 ピラティス(背中) 青木 7月限定 30		③20日 ピラティス (青木)	21		
						④27日 バランスボール (michiko)			