

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 ハタヨガ 笹島 45	10:30~11:15 ボル・ド・プラ 笹島 45	10:30~11:15 フラダンス ナ・レイ・ブ・アラニ講師 45	10:30~11:15 バランスボール 保科 NEW 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 マットエクササイズ 奥村 45	11:35~12:20 ヨガ 保科 45	11:45~12:30 ボクシング 新出 10月限定 45	11:35~12:20 ボディパンプ 小野 45	12
13	13:00~13:45 骨盤調整ヨガ 上田 10月限定 45	13:00~13:45 ボディパンプ 小野 45				12:40~13:25 ボディコンバット 小野 45	13
14	14:00~14:45 ボディジャム 上田 45	14:05~14:50 ボディコンバット 小野 45	14:00~14:45 ZUMBA 上田 45	14:00~14:45 STRONG NATION michiko NEW 45	14:00~14:45 ボル・ド・プラ 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 (ポール) 奥村 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 エンジョイ エアロ45 清家 10月限定 45	15:00~15:45 リトモス 前井 45	15
16	16:10~16:40 バランスボール 保科 NEW 30		16:10~16:40 マットエクササイズ 奥村 NEW 30	16:10~16:40 ヨガ 保科 30	16:10~16:40 ストレッチ 奥村 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 / NEW月間 ボディコンバット / NEW月間 ボディジャム / NEW月間 リトモス / NEW月間	17
18	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 (全身) 青木 30	18:45~19:15 ストレッチ (ポール) 保科 30	18:30~19:15 バランスボール michiko 変更 45		土曜日週替わり ①5日 ピラティス (青木) ②12日 ズンパ (michiko) ③19日 ヨガ (上田) ④26日 マットEX (奥村)	18
19	19:30~20:15 骨盤調整ヨガ 上田 10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 45	19:30~20:15 ZUMBA michiko 変更 45	19:00~19:45 マットエクササイズ 奥村 10月限定 45		19
20	20:30~21:15 ボディジャム 上田 45	20:30~21:15 ボディコンバット 小野 45	20:30~21:15 ベーシック エアロ45 安田 第2・第4限定 45	20:30~21:15 練習会 青木 45	20:00~20:45 ZUMBA 多々見 45		20
21							21