

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	
	10:30~11:15 ハタヨガ	10:30~11:15 ボル・ド・ブラ	10:30~11:15 フラダンス	10:30~11:15 バランスボール	10:45~11:30 スタイルアップ フィット	10:30~11:15 交替わり		
11	笹島 45	笹島 45	ナレイ・プ・アラニ講師 45	保科 45	新出 45		11	
	11:35~12:20 リトモス	11:35~12:20 リトモス	11:35~12:20 マットエクササイズ	11:35~12:20 ヨガ	11:45~12:30 ベーシック エアロ	11:35~12:20 ボディパンプ		
12	笹島 45	笹島 45	奥村 45	保科 45	11月限定 45	小野 45	12	
	13:00~13:45 ヨガ(歪み改善)	13:00~13:45 ボディパンプ			14:00~14:45 ボル・ド・ブラ	12:40~13:25 ボディコンバット		
13	11月限定 45	小野 45				小野 45	13	
	14:00~14:45 ボディジャム	14:05~14:50 ボディコンバット	14:00~14:45 ZUMBA	14:00~14:45 STRONG NATION	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ	14:00~14:45 ヒップホップ		
14	上田 45	小野 45	上田 45	michiko 45	清家 45	前井 45	14	
		15:05~15:50 ストレッチ(ボール)	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		
15		奥村 45	上田 45	michiko 45	清家 45	前井 45	15	
	16:10~16:40 小ボール		16:10~16:40 ストレッチ	16:10~16:40 ヨガ	16:10~16:40 ストレッチ	16:15~17:00 エンジョイ エアロ45		
16	保科 NEW 30		奥村 NEW 30	保科 30	奥村 30	安田 NEW 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 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	18:45~19:15 ピラティス(全身)	18:45~19:15 ストレッチ(ボール)	18:30~19:15 バランスボール		土曜日交替わり	18	
	ナレイ・プ・アラニ講師 45	青木 30	保科 30	michiko 45	19:00~19:45 マットエクササイズ	①2日 ピラティス(青木)		
19	19:30~20:15 ヨガ(歪み改善)	19:30~20:15 ボディパンプ	19:30~20:15 ヨガ	19:30~20:15 ZUMBA	奥村 45	②9日 マットEX(奥村)	19	
	11月限定 45	小野 45	保科 45	michiko 45	20:00~20:45 ZUMBA	③16日 マットEX(奥村)		
20	20:30~21:15 ボディジャム	20:30~21:15 ボディコンバット	20:30~21:15 エンジョイ エアロ45	20:30~21:15 練習会	多々見 45	④23日(祝日) ※別紙	20	
	上田 45	小野 45	第2・第4限定 45	青木 45		⑤30日 ヨガ(保科)		
21			安田 ※13日・27日				21	