

ミナクル70 1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 ボル・ド・プラ	10:30~11:00 ストレッチ 水嶋 NEW 30	10:30~11:15 バランスボール 18名限定	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	笹島 45	笹島 45	11:15~11:45 筋力トレーニング 水嶋 NEW 30	保科 45	新出 45	11:35~12:20 ボディパンプ 45	11
12	11:30~12:15 リトモス 変更 45	11:30~12:15 リトモス 変更 45	保科 45	11:30~12:15 ヨガ 変更 45	11:45~12:30 ボクシング 新出 1月限定 45	小野 45	12
13	13:00~13:45 リンパケアヨガ 1月限定 45	13:00~13:45 ボディパンプ 45	13:00~13:45 ZUMBA 45	上田 45	上田 45	12:40~13:25 ボディコンパクト 45	13
14	14:00~14:45 ボディジャム 上田 45	14:05~14:50 ボディコンパクト 45	14:00~14:45 ボディジャム 45	14:00~14:45 STRONG NATION 45	14:00~14:45 ボル・ド・プラ 45	14:00~14:45 ヒップホップ 45	14
15	上田 45	15:05~15:50 ストレッチ(ボール) 水嶋 45	15:00~15:45 フラダンス NEW 45 ナ・レイ・プ・アラニ講師	15:05~15:50 ZUMBA 45 michiko	15:05~15:50 ベーシック エアロ 1月限定 45 清家	15:00~15:45 リトモス 45 前井	15
16	16:10~16:40 小ボール 保科 30		16:10~16:40 ストレッチ 水嶋 30	16:10~16:40 ヨガ 保科 30	16:10~16:40 ストレッチ 水嶋 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	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	18:30~19:00 ボディコンパクト 青木 NEW 30	18:30~19:00 ピラティス(全身) 青木 変更 30	18:30~19:15 フラダンス NEW 45 ナ・レイ・プ・アラニ講師	18:30~19:15 バランスボール 18名限定 michiko 45	19:00~19:45 マットエクササイズ 水嶋 45	土曜日週替わり ①4日 朝ヨガ(上田) ②11日 マットEX(水嶋) ③18日 マットEX(水嶋) ④25日 ズンバ(michiko)	18
19	19:15~20:00 リンパケアヨガ 上田 変更 45	19:15~20:00 ボディパンプ 小野 変更 45	19:30~20:15 ヨガ 保科 45	19:30~20:15 ZUMBA 45 michiko	20:00~20:45 ZUMBA 45 多々見		19
20	20:15~21:00 ボディジャム 上田 変更 45	20:15~21:00 ボディコンパクト 小野 変更 45	20:30~21:00 ストレッチ(ボール) 保科 NEW 30	20:30~21:00 ボディコンパクト 青木 30			20
21							21