

ミナクル70 2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 30	10:30~11:15 バランスボール 18名限定 45	10:45~11:30 スタイルアップ フィット 45	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 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 45	11:30~12:15 リトモス 45	保科 45	11:30~12:15 ヨガ 45	11:45~12:30 ベーシック エアロ 45	12:40~13:25 ボディコンバット 45	12
13	13:00~13:45 腸活ヨガ 2月限定 45	13:00~13:45 ボディパンプ 45	13:00~13:45 ZUMBA 45	保科 45	新出 2月限定 45	小野 45	13
14	14:00~14:45 ボディジャム 45	14:05~14:50 ボディコンバット 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	小野 45	上田 45	michiko 45	清家 45	前井 45	15
16	16:10~16:40 小ボール 30	15:05~15:50 ストレッチ(ボール) 45	15:00~15:45 フラダンス 45	15:05~15:50 ZUMBA 45	15:05~15:50 エンジョイ エアロ 45	15:00~15:45 リトモス 45	16
17	保科 30	水嶋 45	ナ・レイ・ブ・アラニ講師 45	michiko 45	清家 2月限定 45	前井 45	17
18	16:10~16:40 小ボール 30	保科 30	水嶋 30	保科 30	水嶋 30	保科 30	18
19	18:45~19:15 ボディコンバット 30	18:30~19:15 ピラティス(全身) 45	18:30~19:15 フラダンス 45	18:30~19:15 バランスボール 18名限定 45	19:00~19:45 マットエクササイズ 45	19:00~19:45 マットエクササイズ 45	19
20	19:30~20:15 腸活ヨガ 45	19:30~20:15 ボディパンプ 45	19:30~20:15 ヨガ 45	19:30~20:15 ZUMBA 45	20:00~20:45 ZUMBA 45	20:00~20:45 ZUMBA 45	20
21	20:30~21:15 ボディジャム 45	20:30~21:15 ボディコンバット 45	20:30~21:00 バランスボール 2月限定 30	20:30~21:00 ボディコンバット 30	多々見 45	多々見 45	21
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 ボディコンバット/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 ①1日 ズンバ (michiko) ②8日 マットEX (水嶋) ③15日 ピラティス (青木) ④22日 朝ヨガ (上田)	18