

ミナクル70 3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	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 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 笹島 45	11:30~12:15 リトモス 笹島 45		11:30~12:15 ヨガ 保科 45	11:45~12:30 エンジョイ エアロ 新出 3月限定 45	12:40~13:25 ボディコンパクト 小野 45	12
13	13:00~13:45 美姿勢ヨガ 上田 3月限定 45	13:00~13:45 ボディパンプ 小野 45	13:00~13:45 ZUMBA 上田 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 小野 45	14:00~14:45 ボディジャム 上田 45	14:00~14:45 STRONG NATION michiko 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(ボール) 水嶋 45	15:05~15:50 フラダンス ナ・レイ・プ・アラニ講師 変更 45	15:05~15:50 ZUMBA michiko 45	15:05~15:50 ベーシック エアロ 清家 3月限定 45	15:00~15:45 リトモス 前井 45	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/MIX月間 ボディコンパクト/MIX月間 ボディジャム/MIX月間 リトモス/MIX月間	17
18						土曜日週替わり	18
19	18:45~19:15 ボディコンパクト 青木 30	18:30~19:15 ピラティス(全身) 青木 45	18:30~19:15 フラダンス ナ・レイ・プ・アラニ講師 45	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	①1日 ピラティス (青木) ②8日 ズンバ (michiko) ③15日 朝ヨガ (上田) ④22日 マット (水嶋) ⑤29日 朝ヨガ (上田)	19
20	19:30~20:15 美姿勢ヨガ 上田 3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 45	20:00~20:45 ZUMBA 多々見 45		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 バランスボール 18名限定 保科 3月限定 45	20:30~21:00 ボディコンパクト 青木 30			21