

ミナクル70 4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・ブラ	10:30~11:15 美ユーター Body Wave	10:30~11:15 バランスボール 18人限定	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	野岸 NEW 45	保科 45	新出 45	45	11
12	11:30~12:15 リトモス	11:30~12:15 リトモス	11:30~12:15 STRONG NATION	11:30~12:15 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
13	13:00~13:45 機能改善ヨガ	13:00~13:45 ボディパンプ	13:00~13:45 ZUMBA		12:45~13:30 ZUMBA	12:40~13:25 ボディコンパクト	13
14	14:00~14:45 ボディジャム	14:05~14:50 ボディコンパクト	14:00~14:45 ボディジャム	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
15	上田 45	小野 45	上田 45	michiko 45	清家 45	前井 45	15
16	16:10~16:40 ストレッチ	15:05~15:50 ヨガ	15:05~15:50 フラダンス	15:05~15:50 ZUMBA	15:05~15:50 エンジョイ エアロ	15:00~15:45 リトモス	16
17	保科 NEW 30	保科 NEW 45	ナ・レイ・アラニ講師 45	michiko 45	清家 45	前井 45	17
18	16:10~16:40 ストレッチ			16:10~16:40 ボールストレッチ	16:10~16:40 ボディコンパクト		18
19	保科 NEW 30			保科 NEW 30	青木 NEW 30		19
20	18:30~19:15 バランスボール 18人限定	18:30~19:15 ピラティス	18:30~19:15 フラダンス	18:30~19:15 美ユーター Body Wave	18:45~19:15 ボディコンパクト	土曜日週替わり	20
21	保科 NEW 45	青木 45	ナ・レイ・アラニ講師 45	野岸 NEW 45	青木 NEW 30	①5日 ピラティス (青木) ②12日 ピラティス (青木) ③19日 STRONGNATION (野岸) ④26日 朝ヨガ (上田)	21
22	19:30~20:15 機能改善ヨガ	19:30~20:15 ボディパンプ	19:30~20:15 ピラティス	19:30~20:15 STRONG NATION	19:30~20:15 ボディジャム		22
23	上田 45	小野 45	青木 NEW 45	野岸 NEW 45	多々見 NEW 45		23
24	20:30~21:15 ボディジャム	20:30~21:15 ボディコンパクト	20:30~21:00 ボディコンパクト	20:30~21:15 ZUMBA	20:30~21:15 ZUMBA		24
25	上田 45	小野 45	青木 NEW 30	michiko 45	多々見 NEW 45		25

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/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