

ミナクル70 5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・プラ	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	
11	笹島	笹島	野岸	保科	新出		11
	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 ボクシング	11:35~12:20 ボディパンプ	
12	笹島	笹島	野岸	保科	新出	小野	12
					5月限定		
13	13:00~13:45 疲労回復ヨガ	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
	5月限定	小野	上田		野岸	小野	
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・プラ	14:00~14:45 ヒップホップ	14
	上田	小野	上田	michiko	清家	前井	
15		15:05~15:50 ヨガ	15:05~15:50 フラダンス	15:05~15:50 ZUMBA	15:05~15:50 ベーシック エアロ	15:00~15:45 リトモス	15
		保科	ナ・レイ・アラニ講師	michiko	清家	前井	
16	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 ストレッチ		16
	保科			保科	保科		
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						土曜日週替わり	18
		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	①3日 別紙参照	
19	19:00~19:45 疲労回復ヨガ	青木	ナ・レイ・アラニ講師	野岸	青木	②10日 ピラティス (青木)	19
	5月限定					③17日 朝ヨガ (保科)	
20	20:00~20:45 ボディジャム	小野	青木	19:30~20:15 STRONG NATION	19:30~20:15 ボディジャム	④24日 ピラティス (青木)	20
	変更			5月限定		⑤31日 朝ヨガ (上田)	
21		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		21
		小野	青木	michiko	多々見		