

ミナクル70 6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 美ユーター Body Wave	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 45	野岸 NEW 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 ZUMBA	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 むくみ解消ヨガ	13:00~13:45 ボディパンプ	13:00~13:45 ZUMBA		12:45~13:30 ZUMBA	12:40~13:25 ボディコンバット	13
14	14:00~14:45 ボディジャム	14:05~14:50 ボディコンバット	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		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	15
16	16:10~16:40 ストレッチ			16:10~16:40 ポールストレッチ	16:10~16:40 ストレッチ		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 ボディコンバット/MIX月間 ボディジャム/MIX月間 リトモス/MIX月間	17
18		18:30~19:15 ピラティス	18:30~19:15 フラダンス	18:30~19:15 バランスボール	18:45~19:15 ボディコンバット	土曜日週替わり	18
19	19:00~19:45 むくみ解消ヨガ	青木 45	ナ・レイ・アラニ講師 45	保科 NEW 45	青木 30	①7日 朝ヨガ (保科) ②14日 ピラティス (青木) ③21日 ピラティス (青木) ④28日 朝ヨガ (上田)	19
20	20:00~20:45 ボディジャム	小野 45	青木 45	保科 NEW 45	多々見 45		20
21	上田 45	20:30~21:15 ボディコンバット	20:30~21:00 ボディコンバット	20:30~21:15 ZUMBA	20:30~21:15 ZUMBA		21
		小野 45	青木 30	michiko 45	多々見 45		