

ミナクル70 7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
11	10:30~11:15 ハタヨガ 笹島 45	10:30~11:15 ボル・ド・ブラ 45	10:30~11:15 美ユーター Body Wave 45	10:45~11:15 CIRCL Mobility 野岸 NEW 30	10:45~11:30 スタイルアップ フィット 45	10:30~11:15 週替わり 45	11
12	11:30~12:15 リトモス 45	11:30~12:15 リトモス 45	11:30~12:15 STRONG NATION 45	11:30~12:15 美ユーター Body Wave 45	新出 45	11:35~12:20 ボディパンプ 45	12
13	13:00~13:45 夏バテ防止ヨガ 上田 7月限定 45	13:00~13:45 ボディパンプ 45	13:00~13:45 ZUMBA 45	14:00~14:45 STRONG NATION 45	11:45~12:30 ボクシング 野岸 7月限定 45	12:40~13:25 ボディコンパット 45	13
14	14:00~14:45 ボディジャム 45	14:05~14:50 ボディコンパット 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・ブラ 45	14:00~14:45 ヒップホップ 45	14
15		15:05~15:50 ヨガ 45	15:05~15:50 フラダンス 45	15:05~15:50 ZUMBA 45	15:05~15:50 ベーシック エアロ 45	15:00~15:45 リトモス 45	15
16	16:10~16:40 ストレッチ 30		16:10~16:40 CIRCL Mobility 野岸 NEW 30	16:10~16:40 ポールストレッチ 30	16:10~16:40 CIRCL Mobility 野岸 NEW 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/新曲月間 ボディコンパット/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	18
19	18:30~19:15 ZUMBA 45	18:30~19:15 ピラティス 45	18:30~19:15 フラダンス 45	18:30~19:15 ヨガ 45	18:30~19:15 ヨガ 45	①5日 朝ヨガ (保科)	19
20	19:30~20:15 夏バテ防止ヨガ 45	19:30~20:15 ボディパンプ 45	19:30~20:15 ピラティス 45	19:30~20:15 バランスボール 45	19:30~20:15 ボディジャム 45	②12日 ピラティス (小野)	20
21	20:30~21:15 ボディジャム 45	20:30~21:15 ボディコンパット 45	20:30~21:00 ボディコンパット 30	20:30~21:15 ZUMBA 45	20:30~21:15 ZUMBA 45	③19日 ピラティス (青木)	21
	上田 変更 45	小野 45	青木 30	michiko 45	多々見 45	④26日 スペシャルズンパ (別紙)	