

# ミナクル70 8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<br>ハタヨガ<br>笹島 45                                                                                                                          | 10:30~11:15<br>ボル・ド・ブラ<br>笹島 45  | 10:30~11:15<br>美ユーター<br>Body Wave<br>野岸 45 | 10:45~11:15<br>CIRCL Mobility<br>野岸 30     | 10:45~11:30<br>スタイルアップ<br>フィット<br>新出 45   | 10:30~11:15<br>週替わり<br>45                                                                                | 11 |
| 12 | 11:30~12:15<br>リトモス<br>笹島 45                                                                                                                          | 11:30~12:15<br>リトモス<br>笹島 45     | 11:30~12:15<br>STRONG NATION<br>野岸 45      | 11:30~12:15<br>ZUMBA<br>野岸 8月限定 45         | 11:45~12:30<br>ベーシックエアロ<br>新出 8月限定 45     | 11:35~12:20<br>ボディパンプ<br>小野 45                                                                           | 12 |
| 13 | 13:00~13:45<br>ボディメイクヨガ<br>上田 8月限定 45                                                                                                                 | 13:00~13:45<br>ボディパンプ<br>小野 45   | 13:00~13:45<br>ZUMBA<br>上田 45              |                                            | 12:45~13:30<br>ZUMBA<br>野岸 45             | 12:40~13:25<br>ボディコンパクト<br>小野 45                                                                         | 13 |
| 14 | 14:00~14:45<br>ボディジャム<br>上田 45                                                                                                                        | 14:05~14:50<br>ボディコンパクト<br>小野 45 | 14:00~14:45<br>ボディジャム<br>上田 45             | 14:00~14:45<br>STRONG NATION<br>michiko 45 | 14:00~14:45<br>ボル・ド・ブラ<br>清家 45           | 14:00~14:45<br>ヒップホップ<br>前井 45                                                                           | 14 |
| 15 |                                                                                                                                                       | 15:05~15:50<br>ヨガ<br>保科 45       | 15:05~15:50<br>フラダンス<br>ナ・レイ・プアラニ講師 45     | 15:05~15:50<br>ZUMBA<br>michiko 45         | 15:05~15:50<br>エンジョイ<br>エアロ<br>清家 8月限定 45 | 15:00~15:45<br>リトモス<br>前井 45                                                                             | 15 |
| 16 | 16:10~16:40<br>ストレッチ<br>保科 30                                                                                                                         |                                  | 16:10~16:40<br>CIRCL Mobility<br>野岸 30     | 16:10~16:40<br>ポールストレッチ<br>保科 30           | 16:10~16:40<br>CIRCL Mobility<br>野岸 30    |                                                                                                          | 16 |
| 17 | <div> <div>初心者おすすめ<br/>プログラム</div> <div>初級者おすすめ<br/>プログラム</div> <div>初中級者おすすめ<br/>プログラム</div> <div>NEW 新プログラム・新インストラクター<br/>変更 時間・担当変更など</div> </div> |                                  |                                            |                                            |                                           | <div> <div>ボディパンプ／新曲月間</div> <div>ボディコンパクト／新曲月間</div> <div>ボディジャム／新曲月間</div> <div>リトモス／新曲月間</div> </div> | 17 |
| 18 | 18:30~19:00<br>ボディコンパクト<br>青木 8月限定 30                                                                                                                 | 18:30~19:15<br>ピラティス<br>45       | 18:30~19:15<br>フラダンス<br>45                 | 18:30~19:15<br>バランスボール<br>保科 変更 45         | 18:30~19:15<br>ヨガ<br>保科 8月限定 45           | 土曜日週替わり<br>①2日<br>ピラティス<br>(青木)<br>②9日<br>朝ヨガ<br>(保科)<br>④23日<br>ピラティス<br>(青木)<br>⑤30日<br>朝ヨガ<br>(上田)    | 18 |
| 19 | 19:15~20:00<br>ボディメイクヨガ<br>上田 8月限定 45                                                                                                                 | 19:30~20:15<br>ボディパンプ<br>小野 45   | 19:30~20:15<br>ピラティス<br>青木 45              | 19:30~20:15<br>ヨガ<br>保科 変更 45              | 19:30~20:15<br>ボディジャム<br>多々見 45           |                                                                                                          | 19 |
| 20 | 20:15~21:00<br>ボディジャム<br>上田 変更 45                                                                                                                     | 20:30~21:15<br>ボディコンパクト<br>小野 45 | 20:30~21:00<br>ボディコンパクト<br>青木 30           | 20:30~21:15<br>ZUMBA<br>michiko 45         | 20:30~21:15<br>ZUMBA<br>多々見 45            |                                                                                                          | 20 |
| 21 |                                                                                                                                                       |                                  |                                            |                                            |                                           |                                                                                                          | 21 |