

ミナクル70 10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 笹島 45	10:30~11:15 美ューティ Body Wave 野岸 45	10:45~11:15 CIRCL Mobility 野岸 30	10:45~11:30 スタイルアップ フィット 新出 45	10:30~11:15 週替わり 45	11
12	11:30~12:15 リトモス 笹島 45	11:30~12:15 リトモス 笹島 45	11:30~12:15 ZUMBA 野岸 45	11:30~12:15 美ューティ Body Wave 野岸 45	11:45~12:30 ボクシングEX 10月限定 45 新出	11:35~12:20 ボディパンプ 小野 45	12
13	13:00~13:45 ボディジャム 上田 45 変更	13:00~13:45 ボディパンプ 小野 45	13:00~13:45 ZUMBA 上田 45		12:45~13:30 STRONG NATION 野岸 45 10月限定	12:40~13:25 ボディコンパクト 小野 45	13
14	14:00~14:45 リンパ改善ヨガ 上田 45 10月限定	14:05~14:50 ボディコンパクト 小野 45	14:00~14:45 ボディジャム 上田 45	14:00~14:45 STRONG NATION michiko 45	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ 清家 45	14:00~14:45 ヒップホップ 前井 45	14
15	15:00~15:45 ピラティス 青木 45 10月限定	15:05~15:50 ヨガ 保科 45	15:05~15:50 フラダンス ナ・レイ・プアラニ講師 45	15:05~15:50 ZUMBA michiko 45	15:05~15:50 エンジョイ エアロ 清家 45 10月限定	15:00~15:45 リトモス 前井 45	15
16		16:10~16:40 バランスボール 保科 30 NEW	16:10~16:40 美ューティBW 野岸 30 NEW	16:10~16:40 ボールストレッチ 保科 30	16:10~16:40 CIRCL Mobility 野岸 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	18:30~19:00 ボディコンパクト 青木 30	18:30~19:15 ピラティス 青木 45	18:30~19:15 フラダンス ナ・レイ・プアラニ講師 45	18:30~19:15 バランスボール 保科 45 NEW	18:30~19:15 ヨガ 保科 45	土曜日週替わり ①4日 ヨガ (保科) ②11日 美ューティ (野岸) ③18日 ピラティス (青木) ④25日 スペシャルズンパ ※別紙参照	18
19	19:15~20:00 リンパ改善ヨガ 上田 45 10月限定	19:30~20:15 ボディパンプ 小野 45	19:30~20:15 ピラティス 青木 45	19:30~20:15 STRONG NATION michiko 45 NEW	19:30~20:15 ボディジャム 多々見 45		19
20	20:15~21:00 ボディジャム 上田 45	20:30~21:15 ボディコンパクト 小野 45	20:30~21:00 ボディコンパクト 青木 30	20:30~21:15 ZUMBA michiko 45	20:30~21:15 ZUMBA 多々見 45		20
21							21