

ミナクル70 11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 美ユーティ Body Wave	10:45~11:15 CIRCL Mobility	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 45	笹島 45	野岸 45	野岸 30	新出 45		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 美ユーティ Body Wave	11:45~12:30 ベーシック エアロ	11:35~12:20 ボディパンプ	
12	笹島 45	笹島 45	野岸 11月限定 45	野岸 45	新出 11月限定 45	小野 45	12
					12:45~13:30 ZUMBA	12:40~13:25 ボディコンパット	
13	13:00~13:45 ボディジャム	13:00~13:45 ボディパンプ	13:00~13:45 ZUMBA		野岸 11月限定 45	小野 45	13
	上田 45	小野 45	上田 45				
14	14:00~14:45 疲労回復ヨガ	14:05~14:50 ボディコンパット	14:00~14:45 ボディジャム	14:00~14:45 STRONG NATION	14:00~14:45 ボル・ド・プラ	14:00~14:45 ヒップホップ	14
	上田 11月限定 45	小野 45	上田 45	michiko 45	清家 45	前井 45	
15	15:00~15:45 ピラティス	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
	青木 45	保科 45	ナ・レイ・アラニ講師 45	michiko 45	清家 11月限定 45	前井 45	
16		16:10~16:40 バランスボール	16:10~16:40 美ユーティBW	16:10~16:40 ポールストレッチ	16:10~16:40 CIRCL Mobility		16
		保科 30	野岸 30	保科 30	野岸 30		
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
	18:30~19:00 ボディコンパット	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	18:30~19:15 ヨガ	①1日 ピラティス (青木)	
19	青木 30	青木 45	ナ・レイ・アラニ講師 45	保科 45	保科 45	②8日 ヨガ (保科)	19
	19:15~20:00 疲労回復ヨガ	19:30~20:15 ボディパンプ	19:30~20:15 ピラティス	19:30~20:15 STRONG NATION	19:30~20:15 ボディジャム	③15日 ピラティス (青木)	
20	上田 11月限定 45	小野 45	青木 45	michiko 45	多々見 45	④22日 美ユーティBW (野岸)	20
	20:15~21:00 ボディジャム	20:30~21:15 ボディコンパット	20:30~21:00 ボディコンパット	20:30~21:15 ZUMBA	20:30~21:15 ZUMBA	⑤29日 ヨガ (上田)	
21	上田 45	小野 45	青木 30	michiko 45	多々見 45		21