

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
					12:45~13:15 ZUMBA	12:40~13:25 ボディコンパクト	
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 ボディコンパクト	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・プアラニ講師 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	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	土曜日週替わり	18
	青木 30	青木 45	ナ・レイ・プアラニ講師 45	保科 45	保科 45	①1日 ピラティス (青木)	
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	②8日 ヨガ (保科)	19
	上田 11月限定 45	小野 45	青木 45	michiko 45	多々見 45	③15日 ピラティス (青木)	
20	20:15~21:00 ボディジャム	20:30~21:15 ボディコンパクト	20:30~21:00 ボディコンパクト	20:30~21:15 ZUMBA	20:30~21:15 ZUMBA	④22日 美ユーティBW (野岸)	20
	上田 45	小野 45	青木 30	michiko 45	多々見 45	⑤29日 ヨガ (上田)	
21							21