

# ミナクル70 1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<br>ハタヨガ  | 10:30~11:15<br>ボル・ド・ブラ  | 10:30~11:15<br>美ユーティ<br>Body Wave | 10:45~11:15<br>CIRCL Mobility     | 10:45~11:30<br>スタイルアップ<br>フィット  | 10:30~11:15<br>週替わり  |    |    |
| 11 | 笹島 45  | 笹島 45                   | 野岸 45                             | 野岸 30                             | 45                              | 45   | 11 |    |
|    | 11:30~12:15<br>リトモス  | 11:30~12:15<br>リトモス     | 11:30~12:15<br>STRONG NATION      | 11:30~12:15<br>美ユーティ<br>Body Wave | 新出                              | 11:35~12:20<br>ボディパンプ  |    |    |
| 12 | 笹島 45  | 笹島 45                   | 野岸 1月限定 45                        | 野岸 45                             | 11:45~12:30<br>ボクシング<br>1月限定 45 | 小野 45  | 12 |    |
|    |  |                         |                                   |                                   | 新出                              |  |    |    |
| 13 | 13:00~13:45<br>ボディジャム  | 13:00~13:45<br>ボディパンプ   | 13:00~13:45<br>ボディジャム             |                                   | 12:45~13:30<br>ZUMBA<br>1月限定 45 | 12:40~13:25<br>ボディコンパット  | 13 |    |
|    | 上田 45  | 小野 45                   | 上田 変更 45                          |                                   | 野岸                              | 小野 45  |    |    |
| 14 | 14:00~14:45<br>リンパケアヨガ   | 14:05~14:50<br>ボディコンパット | 14:00~14:45<br>ZUMBA              | 14:00~14:45<br>STRONG NATION      | 14:00~14:45<br>ボル・ド・ブラ          | 14:00~14:45<br>ヒップホップ  | 14 |    |
|    | 上田 1月限定 45   | 小野 45                   | 上田 変更 45                          | michiko 45                        | 清家 45                           | 前井 45  |    |    |
| 15 | 15:00~15:45<br>ピラティス   | 15:05~15:50<br>ヨガ       | 15:05~15:50<br>フラダンス              | 15:05~15:50<br>ZUMBA              | 15:05~15:50<br>ベーシック<br>エアロ     | 15:00~15:45<br>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 1月限定 45                      | 前井 45  |    |    |
| 16 |  | 16:10~16:40<br>バランスボール  | 16:10~16:40<br>CIRCL Mobility     | 16:10~16:40<br>ポールストレッチ           | 16:10~16:40<br>美ユーティBW          |  | 16 |    |
|    |  | 保科 30                   | 野岸 1月限定 30                        | 保科 30                             | 野岸 1月限定 30                      |  |    |    |
| 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>ボディパンプ／新曲月間<br/>ボディコンパット／新曲月間<br/>ボディジャム／新曲月間<br/>リトモス／新曲月間</div>                     |    | 17 |
| 18 |  |                         |                                   |                                   |                                 | 土曜日週替わり  | 18 |    |
|    | 18:45~19:15<br>ストレッチ   | 18:30~19:15<br>ピラティス    | 18:30~19:15<br>フラダンス              | 18:30~19:15<br>バランスボール            | 18:30~19:15<br>ヨガ               | ①10日<br>ピラティス<br>(青木)<br>②17日<br>ピラティス<br>(青木)<br>③24日<br>ヨガ<br>(保科)<br>④31日<br>ヨガ<br>(上田) |    |    |
| 19 | 青木 変更 30   | 青木 45                   | ナ・レイ・プアラニ講師 45                    | 保科 45                             | 保科 45                           |  | 19 |    |
|    | 19:30~20:15<br>リンパケアヨガ   | 19:30~20:15<br>ボディパンプ   | 19:30~20:15<br>ピラティス              | 19:30~20:15<br>STRONG NATION      | 19:30~20:15<br>ボディジャム           |  |    |    |
| 20 | 上田 1月限定 45   | 小野 45                   | 青木 45                             | michiko 45                        | 多々見 45                          |  | 20 |    |
|    | 20:30~21:15<br>ボディジャム  | 20:30~21:15<br>ボディコンパット | 20:30~21:00<br>ボディコンパット           | 20:30~21:15<br>ZUMBA              | 20:30~21:15<br>ZUMBA            |  |    |    |
| 21 | 上田 変更 45   | 小野 45                   | 青木 30                             | michiko 45                        | 多々見 45                          |  | 21 |    |