

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
11	10:30~11:15 ハタヨガ 笹島 45	10:30~11:15 ポル・ド・ブラ 笹島 45	10:30~11:15 美ユーティ 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 STRONG NATION 野岸 45	11:30~12:15 美ユーティ Body Wave 野岸 45	11:45~12:30 ボクシング 新出 45	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	13:00~13:45 ボディパンプ 小野 45	13:00~13:45 ボディジャム 上田 45		12:45~13:30 ZUMBA 野岸 45	12:40~13:25 ボディコンバット 小野 45	13
14	14:00~14:45 リンパケアヨガ 上田 45	14:05~14:50 ボディコンバット 小野 45	14:00~14:45 ZUMBA 上田 45	14:00~14:45 STRONG NATION michiko 45	14:00~14:45 ポル・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	15:05~15:50 ヨガ 保科 45	15:05~15:50 フラダンス ナ・レイ・アラニ講師 45	15:05~15:50 ZUMBA michiko 45	15:05~15:50 ベーシック エアロ 清家 45	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	16:10~16:40 CIRCL Mobility 野岸 30	16:10~16:40 ポールストレッチ 保科 30	16:10~16:40 美ユーティB W 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 ボディコンバット／新曲月間 ボディジャム／新曲月間 リトモス／新曲月間		17
18		18:30~19:15 ピラティス 青木 45	18:30~19:15 フラダンス ナ・レイ・アラニ講師 45	18:30~19:15 バランスボール 保科 45	18:30~19:15 ヨガ 保科 45	土曜日週替わり ①10日 ピラティス (青木)	18
19	18:45~19:15 ストレッチ 青木 30	19:30~20:15 ボディパンプ 青木 45	19:30~20:15 ピラティス ナ・レイ・アラニ講師 45	19:30~20:15 STRONG NATION michiko 45	19:30~20:15 ボディジャム 多々見 45	②17日 ピラティス (青木) ③24日 ヨガ (保科) ④31日 ヨガ (上田)	19
20	19:30~20:15 リンパケアヨガ 上田 45	20:30~21:15 ボディパンプ 小野 45	20:30~21:15 ボディコンバット 青木 30	20:30~21:15 ZUMBA michiko 45	20:30~21:15 ZUMBA 多々見 45		20
21	20:30~21:15 ボディジャム 上田 45	20:30~21:15 ボディコンバット 小野 45					21

お問い合わせ先 TEL 0767-54-8511