

ミナクル70 2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 ZUMBA	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 2月限定 45	野岸 45	新出 2月限定 45	小野 45	12
					12:45~13:30 STRONG NATION	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 ボディジャム		野岸 2月限定 45	小野 45	13
	上田 45	小野 45	上田 45				
14	14:00~14:45 腰痛予防ヨガ	14:05~14:50 ボディコンパット	14:00~14:45 ZUMBA	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 2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 エンジョイ 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 2月限定 45	前井 45	
16		16:10~16:40 バランスボール	16:10~16:40 CIRCL Mobility	16:10~16:40 ポールストレッチ	16:10~16:40 美ユーティBW		16
		保科 30	野岸 30	保科 30	野岸 30		
17	<div> <div>初心者おすすめ プログラム</div> <div>初級者おすすめ プログラム</div> <div>初中級者おすすめ プログラム</div> <div>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</div> </div>					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
	18:45~19:15 ストレッチ	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	①7日 ストレッチ (青木)	
19	青木 30	青木 45	ナ・レイ・プ・アラニ講師 45	保科 45	保科 45	②14日 ズンバ (michiko)	19
	19:30~20:15 腰痛予防ヨガ	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	③21日 ピラティス (青木)	
20	上田 2月限定 45	小野 45	青木 45	michiko 45	多々見 45	④28日 ヨガ (上田)	20
	20:30~21:15 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		
21	上田 45	小野 45	青木 30	michiko 45	多々見 45		21