

ミナクル70 4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	10:30~11:15 ボル・ド・プラ NEW 笹島 45	10:30~11:15 ハタヨガ NEW 笹島 45	10:30~11:15 バランスボール 21人限定 NEW 保科 45	10:30~11:15 美ユーティ Body Wave NEW 野岸 45	10:45~11:30 スタイルアップ フィット 45	10:30~11:15 週替わり 45	10
11	11:30~12:15 リトモス 45	11:30~12:15 リトモス 45	11:30~12:15 ヨガ NEW 保科 45	11:30~12:15 ZUMBA NEW 野岸 45	11:45~12:30 ベーシック エアロ NEW 45	11:35~12:20 ボディパンプ 45	11
12	13:00~13:45 アンチエイジング ヨガ 4月限定 上田 45	13:00~13:45 ボディパンプ 45	13:00~13:45 ボディジャム 4月限定 上田 45	13:00~13:45 STRONG NATION NEW michiko 45	12:45~13:30 美ユーティ Body Wave 野岸 4月限定 45	12:40~13:25 ボディコンパクト 45	12
13	14:00~14:45 ボディジャム NEW 上田 45	14:05~14:50 ボディコンパクト 45	14:00~14:45 ZUMBA 4月限定 上田 45	14:00~14:45 ZUMBA NEW michiko 45	14:00~14:45 ボル・ド・プラ 45	14:00~14:45 ヒップホップ 45	13
14	15:00~15:45 バランスボール 21人限定 NEW 保科 45	15:05~15:50 ZUMBA NEW 野岸 45	15:05~15:50 フラダンス 45	15:00~15:45 ピラティス NEW 青木 45	15:05~15:50 エンジョイ エアロ 4月限定 清家 45	15:00~15:45 リトモス 45	14
15	16:10~16:40 ストレッチ 野岸 4月限定 30	16:10~16:40 ポールストレッチ 4月限定 保科 30	16:10~16:40 ポールストレッチ 4月限定 保科 30	16:10~16:40 美ユーティBW 4月限定 野岸 30			15
16	18:45~19:15 ストレッチ 青木 30	18:30~19:15 ピラティス 45	18:30~19:15 フラダンス 45	18:30~19:15 バランスボール 21人限定 45	18:30~19:15 ヨガ 45	土曜日週替わり ①4日 ストレッチ (青木) ②11日 ズンパ (michiko) ③18日 ピラティス (青木) ④25日 ヨガ (上田)	16
17	19:30~20:15 アンチエイジング ヨガ 4月限定 上田 45	19:30~20:15 ボディパンプ 45	19:30~20:15 ストレッチ 45	19:30~20:15 STRONG NATION 45	19:30~20:15 ZUMBA NEW 多々見 45		17
18	20:30~21:15 ボディジャム 45	20:30~21:15 ボディコンパクト 45	20:30~21:00 ボディコンパクト 青木 30	20:30~21:15 ZUMBA 45	20:30~21:15 ボディジャム NEW 多々見 45		18
19							19
20							20
21							21