

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