

ミナクル70 5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・ブラ	★ 10:30~11:15 ハタヨガ	★ 10:30~11:15 バランスボール 21人限定	★ 10:30~11:15 美ューティ Body Wave	★ 10:45~11:30 スタイルアップ フィット	10:30~11:15 週替わり	10
11	笹島 45	笹島 45	保科 45	野岸 45	新出 45	45	11
12	★★★ 11:30~12:15 リトモス	★★★ 11:30~12:15 リトモス	★ 11:30~12:15 ヨガ	★★ 11:30~12:15 ZUMBA	★ 11:45~12:30 ベーシック エアロ	★★★ 11:35~12:20 ボディパンプ	12
13	笹島 45	笹島 45	保科 45	野岸 45	新出 45	小野 45	12
13	★ 13:00~13:45 リフレッシュ ヨガ	★★★ 13:00~13:45 ボディパンプ	★★ 13:00~13:45 ZUMBA	★★★ 13:00~13:45 STRONG NATION	★★★ 12:45~13:30 STRONG NATION	★★★ 12:40~13:25 ボディコンパット	13
14	上田 5月限定 45	小野 45	上田 5月限定 45	michiko 45	野岸 5月限定 45	小野 45	13
14	★★★ 14:00~14:45 ボディジャム	★★★ 14:05~14:50 ボディコンパット	★★★ 14:00~14:45 ボディジャム	★★ 14:00~14:45 ZUMBA	★★ 14:00~14:45 ボル・ド・ブラ	★★ 14:00~14:45 ヒップホップ	14
15	上田 5月限定 45	小野 45	上田 5月限定 45	michiko 45	清家 45	前井 45	14
15	★★ 15:00~15:30 ボディコンパット	★★ 15:05~15:50 美ューティ Body Wave	★ 15:05~15:50 フラダンス	★ 15:00~15:45 ピラティス	★ 15:05~15:50 ベーシック エアロ	★★★ 15:00~15:45 リトモス	15
16	青木 5月限定 30	野岸 5月限定 45	ナ・レイ・アラニ講師 45	青木 45	清家 5月限定 45	前井 45	15
16	★ 16:10~16:40 ボールストレッチ	★ 16:10~16:40 ヨガ	★ 16:10~16:40 ヨガ	★ 16:10~16:40 ストレッチ	★ 16:10~16:40 ストレッチ	野岸 5月限定 30	16
17	野岸 5月限定 30	野岸 5月限定 30	保科 5月限定 30	野岸 5月限定 30	野岸 5月限定 30	野岸 5月限定 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	★★★ 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 リフレッシュ ヨガ	★ 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 21人限定	★ 18:45~19:15 ボールストレッチ	土曜日週替わり	18
19	上田 5月限定 45	青木 45	ナ・レイ・アラニ講師 45	保科 45	保科 NEW 30	①2日 ズンバ (michiko)	19
20	★★ 19:30~20:15 ZUMBA	★★★ 19:30~20:15 ボディパンプ	★ 19:30~20:15 ストレッチ	★ 19:30~20:15 ヨガ	★★ 19:30~20:15 ZUMBA	②9日 ヨガ (保科)	20
21	上田 NEW 45	小野 45	青木 45	保科 NEW 45	多々見 45	③16日 ピラティス (青木)	20
21	★★★ 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	★★ 20:30~21:00 ボディコンパット	★★★ 20:30~21:15 ボディジャム	④23日 ストレッチ (青木)	21
22	上田 45	小野 45	青木 30	青木 5月限定 30	多々見 45	⑤30日 朝ヨガ (上田)	21