

ミナクル70 6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 美ユティ 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 ボディジャム	★★★ 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 with weights 野岸 6月限定 45	★★★ 12:40~13:25 ボディコンパクト	13
14	上田 変更 45	小野 45	上田 45	michiko 45	野岸 6月限定 45	小野 45	13
14	★ 14:00~14:45 リラックス ヨガ	★★★ 14:05~14:50 ボディコンパクト	★★★ 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 6月限定 45	小野 45	上田 45	michiko 45	清家 45	前井 45	14
15	★ 15:00~15:45 ピラティス	★ 15:05~15:50 美ユティ Body Wave	★ 15:00~15:45 フラダンス	★ 15:00~15:45 ヨガ	★★★ 15:05~15:50 エンジョイ エアロ	★★ 15:00~15:45 ダンスエアロ	15
16	青木 NEW 45	野岸 6月限定 45	ナ・レイ・アラニ講師 45	保科 NEW 45	清家 6月限定 45	前井 6月限定 45	15
16	45	45	★ 16:10~16:40 ボールストレッチ 保科 6月限定 30	45	★ 16:10~16:40 ボールストレッチ 保科・田辺 6月限定 30	45	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/MIX月間 ボディコンパクト/MIX月間 ボディジャム/MIX月間 リトモス/MIX月間	45	17
18	★ 18:30~19:15 リラックス 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 保・田 変更 30	土曜日週替わり	18
19	上田 6月限定 45	青木 45	ナ・レイ・アラニ講師 45	保科 45	保・田 変更 30	①6日 ズンバ (michiko)	19
20	★★ 19:30~20:15 ZUMBA	★★★ 19:30~20:15 ボディパンプ	★ 19:30~20:00 ボールストレッチ 青木 変更 30	★ 19:30~20:15 ヨガ	★★★ 19:30~20:15 ボディジャム	②13日 ストレッチ30 (田辺)	20
21	上田 45	小野 45	田辺 NEW 30	保科 45	多々見 変更 45	③20日 ピラティス (青木)	20
21	上田 45	小野 45	45	青木 変更 45	多々見 変更 45	④27日 朝ヨガ (上田)	21