

# ミナクル70 7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 CIRCL MOBILITY	★ 10:30~11:15 美ユーティ BODY WAVE	10:30~11:15 週替わり	10
11	笹島 45	笹島 45	保科 45	野岸 NEW 45	野岸 NEW 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	★★★ 11:30~12:15 STRONG NATION	★★★ 11:35~12:20 ボディパンプ	12
13	笹島 45	笹島 45	保科 45	野岸 45	野岸 NEW 45	小野 45	13
14	★★★ 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		★★★ 12:40~13:25 ボディコンパット	13
15	上田 45	小野 45	上田 45	michiko 45		小野 45	14
16	★ 14:00~14:45 姿勢改善 ヨガ	★★★ 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
17	上田 7月限定 45	小野 45	上田 45	michiko 45	清家 45	前井 45	15
18	★ 15:00~15:45 ピラティス	★★ 15:05~15:50 ZUMBA	★ 15:00~15:45 フラダンス	★ 15:00~15:45 ヨガ	★ 15:05~15:50 ベーシック エアロ	★★★ 15:00~15:45 リトモス	15
19	青木 45	野岸 7月限定 45	ナ・レイ・アラニ講師 45	保科 45	清家 7月限定 45	前井 7月限定 45	16
20			★ 16:10~16:40 ストレッチ		★ 16:10~16:40 ボールストレッチ		16
21			保科 NEW 30		田辺 野岸 30		17
22	★ 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
23	★ 18:30~19:15 姿勢改善 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
24	上田 7月限定 45	青木 45	ナ・レイ・アラニ講師 45	保科 45	田辺 30	①4日 ヨガ (保科)	19
25	★★ 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	★ 19:30~20:15 ヨガ	★★★ 19:30~20:15 ボディジャム	②11日 ピラティス (小野)	20
26	上田 45	小野 45	田辺 NEW 30	保科 45	多々見 45	③18日 イベントレッスン ※別紙参照	20
27	★★★ 20:30~21:15 ボディジャム	★★★ 20:30~21:15 ボディコンパット	★ 20:15~21:00 ピラティス	★★★ 20:30~21:15 ボディコンパット	★★ 20:30~21:15 ZUMBA	④25日 イベントレッスン ※別紙参照	21
28	上田 45	小野 45	青木 NEW 45	青木 45	多々見 45		21