

ミナクル70 8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	★ 10:45~11:30 美ユティ BODY WAVE	10:30~11:15 週替わり	10
11	笹島 ★★★ 11:30~12:15 リトモス	笹島 ★★★ 11:30~12:15 リトモス	保科 ★ 11:30~12:15 ヨガ	野岸 ★★ 11:30~12:15 ZUMBA	野岸 ★★★ 11:45~12:45 STRONG NATION	★★★ 11:35~12:20 ボディパンプ	11
12	笹島	笹島	保科	野岸	野岸 8月限定 ★★★ 12:40~13:25 ボディコンパット	小野 ★★★ 12:40~13:25 ボディコンパット	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	★★★ 13:00~13:45 STRONG NATION	小野	13
14	★ 14:00~14:45 夏バテ解消 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
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 リトモス	15
16	青木	野岸 8月限定	ナ・レイ・アラニ講師 ★ 16:10~16:40 ストレッチ	保科	清家 ★ 16:10~16:40 ポールストレッチ	前井 8月限定	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	★★★ 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 夏バテ解消 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 ポールストレッチ	土曜日週替わり	18
19	上田 8月限定	青木	ナ・レイ・アラニ講師	保科	保科 変更	①1日 ポールS30 (田辺) ②8日 ZUMBA (michiko) ③15日 定休日 ④22日 朝ヨガ (上田) ⑤29日 ヨガ (保科)	19
20	★★ 19:30~20:15 ZUMBA	★★★ 19:30~20:15 ボディパンプ	★ 19:30~20:00 ポールストレッチ	★ 19:30~20:15 ヨガ	★★★ 19:30~20:15 ボディジャム		20
21	上田	小野	田辺	保科	多々見		21