

ミナクル70 9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 美ユーティ 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 ★★★ 11:45~12:30 STRONG NATION	★★★ 11:35~12:20 ボディパンプ	11
12	笹島	笹島	保科	野岸	野岸	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		小野	13
14	★ 14:00~14:45 スタイルアップヨガ 9月限定	★★★ 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 ZUMBA 9月限定	★ 15:00~15:45 フラダンス ナ・レイ・プアラニ講師	★ 15:00~15:45 ヨガ	★★ 15:05~15:50 ベーシック エアロ 9月限定	★★ 15:00~15:45 ダンスエアロ 9月限定	15
16		★ 16:10~16:40 ストレッチ 野岸 変更 30	★ 16:10~16:40 ポールストレッチ 田辺 変更 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	★★★ 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/MIX月間 ボディコンパット/MIX月間 ボディジャム/MIX月間 リトモス/MIX月間	17
18	★ 18:30~19:15 スタイルアップヨガ 9月限定	★ 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		土曜日週替わり	18
19	上田	青木	ナ・レイ・プアラニ講師	保科		①5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 田辺 30	★ 19:30~20:15 ヨガ	★★★ 19:30~20:15 ボディジャム	②12日 ZUMBA (michiko)	20
21	上田	小野	★ 20:15~21:00 ピラティス 青木	保科 ★★★ 20:30~21:15 ボディコンパット	多々見 ★★ 20:30~21:15 ZUMBA	③19日 ストレッチ (青木)	21
	上田	小野		青木	多々見	④26日 朝ヨガ (上田)	