

ミナクル70 10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・プラ	★ 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 ★★★ 11:45~12:30 STRONG NATION with weight	★★★ 11:35~12:20 ボディパンプ	11
12	笹島	笹島	保科	野岸	野岸 10月限定	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 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・プラ	★★ 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 10月限定	ナ・レイ・アラニ講師	保科	清家 10月限定	前井 10月限定	16
17	★ 16:10~16:40 ストレッチ	野岸			★ 16:10~16:40 ボールストレッチ		17
18	★ 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		土曜日週替わり	18
19	上田 10月限定	青木	ナ・レイ・アラニ講師	保科		①3日 ヨガ (保科)	19
20	★★ 19:30~20:15 ZUMBA	★★★ 19:30~20:15 ボディパンプ	★ 19:45~20:15 ボールストレッチ	★ 19:30~20:15 ヨガ	★★★ 19:30~20:15 ボディジャム	②10日 FITHOP (michiko)	20
21	上田	小野	田辺 変更	保科	多々見	③17日 ストレッチ (青木)	21
	★★★ 20:30~21:15 ボディジャム	★★★ 20:30~21:15 ボディコンパット	★★★ 20:30~21:15 ボディコンパット	★ 20:30~21:00 ストレッチ	★★ 20:30~21:15 ZUMBA	④24日 朝ヨガ (上田)	
	上田	小野	青木 NEW	青木 NEW	多々見	⑤31日 ズンバ (上田)	