ミナクル70 11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 45 笹島	★ 10:30～11:15 ハタヨガ 45 笹島	★ 10:30～11:15 バランスボール ２１人限定 45 保科	★ 10:30～11:15 CIRCL MOBILITY 45 野岸	★ 10:45～11:30 美ユーティ Body WAVE 45 野岸	10:30～11:15 週替わり 45	10
11	★★★ 11:30～12:15 リトモス 45 笹島	★★★ 11:30～12:15 リトモス 45 笹島	★ 11:30～12:15 ヨガ 45 保科	★★ 11:30～12:15 ZUMBA 45 野岸	★★★ 11:45～12:30 STRONG NATION 11月限定 45 野岸	★★★ 11:35～12:20 ボディパンプ 45 小野	11
12						★★★ 12:40～13:25 ボディコンバット 45 小野	12
13	★★★ 13:00～13:45 ボディジャム 45 上田	★★★ 13:00～13:45 ボディパンプ 45 小野	★★ 13:00～13:45 ZUMBA 45 上田	★★ 13:00～13:45 FITHOP NEW 45 michiko			13
14	★ 14:00～14:45 リンパケアヨガ 11月限定 45 上田	★★★ 14:05～14:50 ボディコンバット 45 小野	★★★ 14:00～14:45 ボディジャム 45 上田	★★ 14:00～14:45 ZUMBA 45 michiko	★★ 14:00～14:45 ボル・ド・プラ 45 清家	★★ 14:00～14:45 ヒップホップ 45 前井	14
15	★ 15:00～15:45 ピラティス 45 青木	★★ 15:05～15:50 ZUMBA 11月限定 45 野岸	★ 15:00～15:45 フラダンス 45 ナ・レイ・プアラニ講師	★ 15:00～15:45 ヨガ 45 保科	★★ 15:05～15:50 ベーシック エアロ 11月限定 45 清家	★★ 15:00～15:45 リトモス 11月限定 45 前井	15
16		★ 16:10～16:40 ポールストレッチ NEW 30 野岸			★ 16:10～16:40 ストレッチ NEW 30 保科		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 ボディコンバット／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 リンパケアヨガ 11月限定 45 上田	★ 18:30～19:15 ピラティス 45 青木	★ 18:30～19:15 フラダンス 45 ナ・レイ・プアラニ講師	★ 18:30～19:15 バランスボール ２１人限定 45 保科		土曜日週替わり ①7日 FITHOP（michiko） ②14日 ストレッチ（青木） ③21日10:15～ ヨガ30（保科） ④28日 朝ヨガ（上田）	18
19	★★ 19:30～20:15 ZUMBA 45 上田	★★★ 19:30～20:15 ボディパンプ 45 小野	★ 19:45～20:15 ボールストレッチ 30 田辺	★ 19:30～20:15 ヨガ 45 保科	★★★ 19:30～20:15 ボディジャム 45 多々見		19
20	★★★ 20:30～21:15 ボディジャム 45 上田	★★★ 20:30～21:15 ボディコンバット 45 小野	★★★ 20:30～21:15 ボディコンバット 45 青木	★ 20:30～21:15 ピラティス 11月限定 45 青木	★★ 20:30～21:15 ZUMBA 45 多々見		20
21							21

お問い合わせ先　TEL　０７６７－５４－８５１１