

# ミナクル70 12月タイムスケジュール

時間	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日/祝日	時間
10							10
11	10:30~11:15 コンディショニング 安田 45	10:30~11:10 美尻メイク 小野 40	10:30~11:15 フラダンス ナレイブ・アライ講師 45	10:30~11:15 ハタヨガ 笹島 45	10:30~11:15 リラクゼーション ヨガ 伊藤 45		11
12	11:30~12:10 ベーシックエアロ 安田 40	11:30~12:15 ポディパンプ 小野 45	11:30~12:15 太極拳 中谷 45	11:30~12:15 リトモス 笹島 45	11:30~12:15 ポディパンプ 安田 45		12
13	13:00~13:40 ベーシック ステップ 川崎 40	12:30~13:15 ポディコンパット 小野 45	12:30~13:10 ベーシック エアロ 山田 40	13:15~13:45 コアディスク 喜作 30	12:30~13:15 エンジョイ エアロ 安田 45	【13:00 スタート】 週によって プログラムが 異なります。 詳細は別紙 <b>交替りプログラム</b> を ご参照下さい。	13
14	14:00~14:45 エンジョイ エアロ 川崎 45	13:30~14:15 ハタヨガ 小野 45	13:25~14:05 ダンベル&ステップ エクササイズ 山田 40	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ 清家 45	13:30~14:15 ヒップホップ 前井 45		14
15	15:00~15:45 リトモス 川崎 45	14:30~15:15 ピラティス 青木 45	14:20~14:50 ポディパンプ 喜作 30	15:00~15:45 リトモス 清家 45	14:30~15:15 リトモス 前井 45		15
16	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">初心者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">初級者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">中級者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>NEW</b> 新プログラム・新インストラクター  <b>変更</b> 時間・担当変更         </div> </div>						16
17							
18	18:30~19:15 フラダンス 竹澤(康) 45	18:30~19:15 ヨガ メヘック 45	18:30~19:15 ピラティス 伊藤 45	18:30~19:15 リラクゼーション ヨガ 伊藤 45			18
19	19:30~20:00 ピラティス 青木 30	19:30~20:10 ベーシック エアロ 安田 40	19:30~20:10 ベーシック ステップ 川崎 40	19:30~20:15 ポディパンプ 喜作 45	19:00~19:45 初めての空手 武奨館 吉村道場 45		19
20	20:15~21:00 リトモス 笹島 45	20:30~21:15 ヒップホップ 安田 40	20:30~21:15 リトモス 川崎 45	20:30~21:15 ポディコンパット 喜作 45	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;">           ポディパンプ/MIX月間            ポディコンパット/MIX月間            リトモス/MIX月間         </div>		20
21		長田 45	川崎 45	喜作 45			21