

# 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	金曜日	土曜日	日曜日/祝日	時間
10							10
11	11:00~11:45 コンディショニング 安田 45	11:00~11:45 ボディパンプ 小野 45	11:00~11:45 フラダンス ナレイ・プ・アラニ講師 45	11:00~11:45 リラクゼーション ヨガ 伊藤 45	11:00~11:45 ピラティス 伊藤 45		11
12	12:15~12:55 ベーシック エアロ 安田 40	12:15~13:00 ボディコンバット 小野 45	12:15~13:00 太極拳 中谷 45	12:15~13:00 ピラティス 舟山 45	12:15~13:00 ボディパンプ 安田 45		12
13						当面の間 第2、第4日曜日のみ 再開します。	13
14	14:00~14:45 オリジナル エアロ 川崎 45	14:00~14:40 初めて エアロ 山田 40	14:00~14:45 ヒップホップ rina 45	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ 清家 45	14:00~14:45 ヒップホップ 前井 45		14
15	15:15~16:00 リトモス 川崎 45	15:10~15:50 ダンベル&ステップ エクササイズ 山田 40	15:15~16:00 ヨガ 上田 45	15:15~16:00 ベーシック エアロ45 清家 45	15:15~16:00 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; width: 15%;">初心者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;">初級者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;">中級者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">NEW</span> 新プログラム・新インストラクター  <span style="background-color: red; color: white; padding: 2px;">変更</span> 時間・担当変更など                 </div> </div>						16
17							17
18	18:30~19:15 フラダンス 竹澤(康) 45	18:30~19:15 ボクシング エクササイズ 新出 45	18:30~19:10 ベーシック ステップ 川崎 40	18:30~19:10 ベーシック エアロ 安田 40			18
19					19:00~19:45 初めての空手 武奨館 吉村道場 45		19
20	19:45~20:30 ヨガ メヘック 45	19:45~20:30 ヒップホップ rina 45	19:40~20:25 リトモス 川崎 45	19:40~20:25 ボディパンプ 安田 45	吉村 川端		20
21						ボディパンプ/新曲月間 ボディコンバット/新曲月間 リトモス/新曲月間	21