

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	11:00~11:45 ハタヨガ 笹島 45	11:00~11:45 ボディパンプ 45	11:00~11:45 フラダンス 45	11:00~11:45 リラクゼーション ヨガ 45	11:00~11:45 ピラティス 45		11
12	12:15~13:00 ピラティス 45	12:15~13:00 ボディコンパット 45	12:15~13:00 太極拳 45	12:15~13:00 ピラティス 45	12:15~13:00 ボディパンプ 45		12
13	舟山 45	小野 45	中谷 45	舟山 45	小野 45	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 45	14:00~14:40 初めて エアロ 40	14:00~14:45 ヒップホップ 45	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ 45	14:00~14:45 ヒップホップ 45		14
15	15:15~16:00 リトモス 45	15:10~15:50 ダンベル&ステップ エクササイズ 40	15:15~16:00 ヨガ 45	15:15~16:00 ベーシック エアロ45 45	15:15~16:00 リトモス 45		15
16	川崎 45	山田 40	上田 45	清家 45	前井 45		16
17	<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%;">初中級者おすすめ プログラム</div> <div style="margin-left: 20px;"> <p>NEW 新プログラム・新インストラクター</p> <p>変更 時間・担当変更など</p> </div> </div>						17
18							18
19	18:30~19:15 フラダンス 45	19:00~19:45 ボクシング エクササイズ 45	19:00~19:45 エンジョイ ステップ 45	19:00~19:45 ベーシック エアロ45 45	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 45	新出 45	川崎 45	安田 45	吉村 川端 45		20
21	メヘック 45	20:15~21:00 ヒップホップ 45	20:15~21:00 リトモス 45	20:15~21:00 ボディパンプ 45		ボディパンプ/MIX月間 ボディコンパット/MIX月間 リトモス/MIX月間	21
		rina 45	川崎 45	安田 45			