

ミナクル70 1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	11:00~11:45 ボディパンプ 小野	11:00~11:45 フラダンス ナレイ・プ・アラニ講師	11:00~11:45 リラクゼーション ヨガ 伊藤	11:00~11:45 ピラティス 伊藤		11
12	12:15~13:00 ピラティス 舟山	12:15~13:00 ボディコンバット 小野	12:15~13:00 re:style rina	12:15~13:00 ピラティス 舟山	12:15~13:00 ボディパンプ 小野		12
13			13:30~14:15 ヒップホップ rina			当面の間 第2、第4日曜日のみ 再開します。	13
14	14:00~14:40 ベーシック ステップ 川崎	14:00~14:40 初めて エアロ 山田	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ 清家	14:00~14:45 ピラティス 前井			14
15	15:10~15:55 リトモス 川崎	15:10~15:50 ダンベル&ステップ エクササイズ 山田	15:15~16:00 ヨガ 上田	15:15~16:00 ベーシック エアロ45 清家	15:15~16:00 リトモス 前井		15
16	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">初心者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">初級者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">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>						16
17							17
18							18
19	18:30~19:15 フラダンス 竹澤(康)	19:00~19:45 ボクシング エクササイズ 新出	19:00~19:45 オリジナル エアロ 川崎	19:00~19:45 ベーシック エアロ45 安田	19:00~19:45 初めての空手 武奨館 吉村道場 吉村 川端		19
20	19:45~20:30 ヨガ メヘック	20:15~21:00 ヒップホップ rina	20:15~21:00 リトモス 川崎	20:15~21:00 ボディパンプ 安田			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