

# ミナクル70 5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<br>ヨガセラピー<br>藤田  | 10:30~11:15<br>ボディパンプ<br>小野             | 10:30~11:15<br>フラダンス<br>ナ・レイ・プ・アラニ講師 | 10:30~11:15<br>ピラティス<br>伊藤          | 10:30~11:15<br>リラクゼーション<br>ヨガ<br>伊藤 |   | 11 |
| 12 | 11:35~12:20<br>ピラティス<br>舟山   | 11:35~12:20<br>ボディコンバット<br>小野           | 11:35~12:20<br>re:style<br>rina      | 11:35~12:20<br>ハタヨガ<br>笹島           | 11:35~12:20<br>ボディコンバット<br>小野       |   | 12 |
| 13 |  | 13:00~13:45<br>初めて<br>エアロ<br>山田         | 12:40~13:25<br>ヒップホップ<br>rina        | 12:40~13:25<br>リトモス<br>笹島           |                                     | 当面の間<br>第2、第4日曜日のみ<br>再開します。              | 13 |
| 14 | 14:00~14:45<br>ベーシック<br>エアロ45<br>川崎 <b>変更</b>  | 14:05~14:50<br>ダンベル&エアロ<br>エクササイズ<br>山田 | 13:45~14:30<br>ZUMBA<br>上田           | 14:00~14:45<br>ボル・ド・ブラ<br>清家        | 14:00~14:45<br>ヒップホップ<br>前井         |   | 14 |
| 15 | 15:05~15:50<br>リトモス<br>川崎  | 15:10~15:55<br>ハタヨガ<br>笹島               | 14:50~15:35<br>ピラティス&ボール<br>青木       | 15:05~15:50<br>ベーシック<br>エアロ45<br>清家 | 15:05~15:50<br>リトモス<br>前井           |   | 15 |
| 16 | <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;">初心者おすすめ<br/>プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;">初級者おすすめ<br/>プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;">初中級者おすすめ<br/>プログラム</div> <div style="text-align: center;"> <p><b>NEW</b> 新プログラム・新インストラクター</p> <p><b>変更</b> 時間・担当変更など</p> </div> </div> |   |                                      |                                     |                                     |   | 16 |
| 17 |  |   |                                      |                                     |                                     |   | 17 |
| 18 | 18:30~19:15<br>フラダンス<br>竹澤(康)  |   |                                      |                                     |                                     |   | 18 |
| 19 | 19:30~20:15<br>ヨガ<br>メヘック <b>変更</b>  | 19:00~19:45<br>ボクシング<br>エクササイズ<br>新出    | 19:00~19:45<br>オリジナルエアロ<br>川崎        | 19:00~19:45<br>ボディパンプ<br>安田         |                                     |   | 19 |
| 20 | 20:30~21:15<br>初めての空手<br>武奨館 吉村道場<br>吉村 <b>変更</b>  | 20:05~20:50<br>ヒップホップ<br>rina           | 20:05~20:50<br>リトモス<br>川崎            | 20:15~21:00<br>ZUMBA<br>MICHIKO     |                                     |   | 20 |
| 21 |  |   |                                      |                                     |                                     | ボディパンプ/新曲月間<br>ボディコンバット/新曲月間<br>リトモス/新曲月間 | 21 |