

ミナクル70 7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 ヨガセラピー 藤田	10:30~11:15 ボディパンプ 小野	10:30~11:15 フラダンス ナ・レイ・プ・アラニ講師	10:30~11:15 ピラティス 伊藤	10:30~11:15 リラクゼーション ヨガ 伊藤		11
12	11:35~12:20 ピラティス 舟山	11:35~12:20 ボディコンバット 小野	11:35~12:20 re:style rina	11:35~12:20 ハタヨガ 笹島	11:35~12:20 ボディパンプ 小野	変更	12
13	12:40~13:25 バランスボールEX 西部	13:00~13:45 初めて エアロ 山田	12:40~13:25 ヒップホップ rina	12:40~13:25 リトモス 笹島	12:40~13:25 ボディコンバット 小野	7月限定	13
14	14:00~14:45 オリジナルエアロ 川崎	14:05~14:50 ダンベル&エアロ エクササイズ 山田	13:45~14:30 ZUMBA 上田	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ 清家	14:00~14:45 ヒップホップ 前井		14
15	15:05~15:50 リトモス 川崎	15:10~15:55 ハタヨガ 笹島	14:50~15:35 ピラティス&ボール 青木	15:05~15:50 ベーシック エアロ45 清家	15:05~15:50 リトモス 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 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="text-align: center;"> <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	18:30~19:15 フラダンス 竹澤(康)	19:00~19:45 ベーシック エアロ45 新出	18:30~19:15 交替わり ヨガ・ピラティス 7月限定	19:00~19:45 ボディパンプ 安田			18
19	19:30~20:15 ヨガ メヘック	20:05~20:50 ヒップホップ rina	19:30~20:15 オリジナルエアロ 川崎	20:15~21:00 ZUMBA MICHIKO			19
20	20:30~21:15 初めての空手 武奨館 吉村道場 吉村 川端		20:30~21:15 リトモス 川崎				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