

# 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	10:30~11:15 ヨガセラピー	10:30~11:15 ボディパンプ	10:30~11:15 フラダンス	10:30~11:15 ピラティス	10:30~11:15 リラクゼーション ヨガ		10
11	藤田 45	小野 45	ナ・レイ・プ・アラニ講師 45	伊藤 45	伊藤 45		11
12	11:35~12:20 ピラティス	11:35~12:20 ボディコンバット	11:35~12:20 re:style	11:35~12:20 ハタヨガ	11:35~12:20 ボディパンプ		12
	舟山 45	小野 45	rina 45	笹島 45	小野 45		
13		12:40~13:25 リトモス	12:40~13:25 ヒップホップ	12:40~13:25 リトモス	12:40~13:25 ボディコンバット		13
		笹島 <b>NEW</b> 45	rina 45	笹島 45	小野 <b>NEW</b> 45		
14	14:00~14:45 エンジョイエアロ	13:45~14:30 ハタヨガ	13:45~14:30 ZUMBA	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ	14:00~14:45 ヒップホップ	当面の間 第2、第4のみ 再開します	14
	川崎 45	笹島 <b>変更</b> 45	上田 45	清家 45	前井 <b>変更</b> 45		
15	15:05~15:50 リトモス	15:00~15:30 ストレッチ	14:50~15:35 ピラティス	15:05~15:50 ベーシック エアロ45	15:05~15:50 ダンスエアロ		15
	川崎 45	金岡 <b>NEW</b> 30	青木 45	清家 45	前井 <b>変更</b> 45		
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%;">初中級者おすすめ 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 フラダンス	18:30~19:15 ピラティス		18:30~19:15 ベーシック エアロ45			18
19	竹澤(康) 45	青木 <b>NEW</b> 45	19:00~19:45 ダンスエアロ	川崎 <b>NEW</b> 45			19
	19:30~20:15 ヨガ	19:30~20:15 ボディパンプ	前井 <b>NEW</b> 45	19:30~20:15 リトモス			
20	メヘック 45	小野 <b>NEW</b> 45	20:00~20:45 ヒップホップ	川崎 <b>NEW</b> 45			20
	20:30~21:15 初めての空手 武奨館 吉村道場	20:30~21:15 ボディコンバット	前井 <b>NEW</b> 45	20:30~21:15 ZUMBA			
21	吉村 川端 45	小野 <b>NEW</b> 45		<b>変更</b> 45		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