

ミナクル70 6月タイムスケジュール

| 時間 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 時間 |
|----|--|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|----|
| 10 | | | | | | | 10 |
| | 10:30~11:15 ヨガセラピー | 10:30~11:00 ストレッチ&ボール 笹島 30 | 10:30~11:15 フラダンス | 10:30~11:15 リラクゼーション ヨガ | 10:45~11:30 スタイルアップ フィット | 10:30~11:15 ZUMBA 上田 6月限定 45 | |
| 11 | 藤田 45 | 11:15~12:00 ハタヨガ | ナ・レイ・プ・アラニ講師 45 | 伊藤 45 | 新出 45 | | 11 |
| | 11:35~12:20 ピラティス | 笹島 45 | 11:35~12:20 RE:STYLE | 11:35~12:20 ピラティス | 11:45~12:30 ベーシック エアロ45 | 11:35~12:20 ボディパンプ | |
| 12 | 舟山 45 | 12:15~13:00 リトモス | rina 45 | 伊藤 45 | 新出 45 | 小野 45 | 12 |
| | 13:00~13:45 リトモス | 笹島 45 | 12:40~13:25 ヒップホップ | | | 12:40~13:25 ボディコンパクト | |
| 13 | 笹島 45 | 13:30~14:15 ボディパンプ | rina 45 | | | 小野 45 | 13 |
| | 14:05~14:50 ハタヨガ | 小野 45 | 13:45~14:30 ZUMBA | 14:00~14:45 ZUMBA GOLD | 14:00~14:45 ボル・ド・ブラ | 14:00~14:45 ヒップホップ | |
| 14 | 笹島 45 | 14:35~15:20 ボディコンパクト | 上田 45 | michiko 45 | 清家 45 | 前井 45 | 14 |
| | | 小野 45 | 14:50~15:35 ピラティス | 15:05~15:50 ZUMBA | 15:05~15:50 リトモス | 15:00~15:45 リトモス | |
| 15 | | | 青木 45 | michiko 45 | 清家 45 | 前井 45 | 15 |
| | | 16:10~16:40 ストレッチ 保科 変更 30 | | | 16:10~16:40 ストレッチ 保科 30 | | |
| 16 | | | | | | | 16 |
| 17 | <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="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;"> NEW 新プログラム・新インストラクター 変更 時間・担当変更など </div> </div> | | | | | | 17 |
| 18 | | | | | | | 18 |
| | 18:30~19:15 フラダンス | 18:45~19:15 ストレッチ | | | 18:45~19:15 ストレッチ&ボール | | |
| 19 | ナ・レイ・プ・アラニ講師 45 | 金岡 30 | 19:00~19:45 ダンスエアロ | 19:00~19:45 ピラティス | 保科 30 | | 19 |
| | 19:30~20:15 パワーヨガ | 19:30~20:15 ボディパンプ | 前井 45 | 青木 45 | 19:30~20:15 ベーシック エアロ45 | | |
| 20 | 上田 45 | 小野 45 | 20:00~20:45 ヒップホップ | 20:00~20:45 ヨガ | 安田 45 | | 20 |
| | 20:30~21:15 ZUMBA | 20:30~21:15 ボディコンパクト | 前井 45 | メヘック 45 | 20:30~21:15 ボディパンプ | | |
| 21 | 上田 45 | 小野 45 | | | 安田 45 | | 21 |