

# ミナクル70 9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	10:30~11:15 ハタヨガ	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 ヨガ	10
11	藤田	笹島	ナ・レイ・プ・アラニ講師	伊藤	新出	メヘック	11
	11:35~12:20 ピラティス	11:35~12:20 リトモス	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	11
12	舟山	笹島	rina	伊藤	新出	小野	12
	13:00~13:45 リトモス	13:30~14:15 ボディパンプ	12:40~13:25 ヒップホップ	12:40~13:25 ヒップホップ	12:40~13:25 ボディコンバット	12:40~13:25 ボディコンバット	12
13	笹島	13:30~14:15 ボディパンプ	rina	伊藤	新出	小野	13
14	14:05~14:50 ハタヨガ	小野	13:45~14:30 ZUMBA	14:00~14:45 STRONG NATION	14:00~14:45 ボル・ド・プラ	14:00~14:45 ヒップホップ	14
	笹島	14:35~15:20 ボディコンバット	上田	michiko	清家	前井	14
15		小野	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
		16:10~16:40 ストレッチ	青木	michiko	清家	前井	15
16		保科	16:10~16:40 ストレッチ	16:10~16:40 ストレッチ	16:10~16:40 ストレッチ	16:10~16:40 ストレッチ	16
							16
17	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <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%;"> <b>NEW</b> 新プログラム・新インストラクター  <b>変更</b> 時間・担当変更など         </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;">           ボディパンプ/mix月間            ボディコンバット/mix月間            リトモス/mix月間         </div> </div>						17
18	18:30~19:15 フラダンス				18:45~19:15 ストレッチ		18
	ナ・レイ・プ・アラニ講師		19:00~19:45 ダンスエアロ	19:00~19:45 ピラティス	保科		18
19	19:30~20:15 パワーヨガ	19:30~20:15 ボディパンプ	前井	青木	19:30~20:15 エンジョイエアロ		19
	上田	小野	20:00~20:45 ヒップホップ	20:00~20:45 ヨガ	安田		19
20	20:30~21:15 ZUMBA	20:30~21:15 ボディコンバット	前井	メヘック	20:30~21:15 ボディパンプ		20
	上田	小野			安田		20
21							21