

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	木曜日	金曜日	土曜日	時間
10							10
11	10:30~11:15 ハタヨガ 笹島 45	10:30~11:15 筋カトレニング& ストレッチ 笹島 45	10:30~11:15 フラダンス ナ・レイ・ブ・アラニ講師 45	10:30~11:15 筋カトレニング& ストレッチ 保科 45	10:45~11:30 スタイルアップ フィット 新出 45	10:30~11:15 週替わり	11
12	11:35~12:20 リトモス 笹島 45	11:35~12:20 リトモス 笹島 45	11:35~12:20 ハタヨガ 笹島 45	11:35~12:20 ヨガ 保科 45	11:45~12:30 ベーシック エアロ45 5月限定 45	11:35~12:20 ボディパンプ 小野 45	12
13	13:00~13:45 ZUMBA 上田 45	13:00~13:45 ボディパンプ 小野 45				12:40~13:25 ボディコンバット 小野 45	13
14	14:05~14:50 ボディジャム 上田 45	14:05~14:50 ボディコンバット 小野 45	14:00~14:45 ZUMBA 上田 45	14:00~14:45 バランスボール michiko 45	14:00~14:45 ボル・ド・プラ 清家 45	14:00~14:45 ヒップホップ 前井 45	14
15			15:05~15:50 ボディジャム 上田 45	15:05~15:50 ZUMBA michiko 45	15:05~15:50 ベーシック エアロ45 清家 45	15:00~15:45 リトモス 前井 45	15
16	16:10~16:40 ストレッチ 保科 30	16:10~16:40 ハタヨガ 笹島 NEW 30	16:10~16:40 ピラティス 青木 NEW 30	16:10~16:40 ストレッチ 保科 30	16:10~16:40 ストレッチ 保科 NEW 30	16:15~17:00 ベーシック エアロ45 安田 45	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%;">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 style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 15%;">ボディパンプ/新曲月間 ボディコンバット/新曲月間 ボディジャム/新曲月間 リトモス/新曲月間</div> </div>					17	
18						土曜日週替わり	18
19	18:30~19:15 フラダンス ナ・レイ・ブ・アラニ講師 45	18:30~19:15 ピラティス 青木 45	18:30~19:15 ヨガ 保科 45	18:30~19:15 バランスボール michiko 45	18:45~19:15 ポールストレッチ 保科 NEW 30	①11日 ハタヨガ: 笹島	19
20	19:30~20:15 骨盤調整ヨガ 上田 5月限定 45	19:30~20:15 ボディパンプ 小野 45	19:30~20:15 ピラティス 青木 45	19:30~20:15 ZUMBA michiko 45	19:30~20:15 ヨガ 保科 45	②18日 ボディジャム: 上田	20
21	20:30~21:15 ボディジャム 上田 45	20:30~21:15 ボディコンバット 小野 45	20:30~21:15 ベーシック エアロ45 安田 45 第2・第4限定 ※8日 22日	20:30~21:15 バランスボール michiko 45 第1・第3限定 ※2日 16日	20:30~21:15 ZUMBA 多々見 45 第3・第5限定 ※17日 31日	③25日 ハタヨガ: 笹島	21