

# 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	
11	10:30~11:15 ハタヨガ 笹島 45	10:30~11:15 ボル・ド・ブラ 45	10:30~11:15 フラダンス 45	10:30~11:15 マットエクササイズ 45	10:45~11:30 スタイルアップ フィット 45	10:30~11:15 週替わり 45	11	
12	11:35~12:20 リトモス 45	11:35~12:20 リトモス 45	11:35~12:20 マットエクササイズ 45	11:35~12:20 ヨガ 45	11:45~12:30 エンジョイ エアロ45 45	11:35~12:20 ボディパンプ 45	12	
13	13:00~13:45 シェイプヨガ 上田 9月限定 45	13:00~13:45 ボディパンプ 45			11:45~12:30 エンジョイ エアロ45 45	12:40~13:25 ボディコンバット 45	13	
14	14:00~14:45 ボディジャム 45	14:05~14:50 ボディコンバット 45	14:00~14:45 ZUMBA 45	14:00~14:45 バランスボール 45	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ 45	14:00~14:45 ヒップホップ 45	14	
15		15:05~15:50 ストレッチ(ボール) 45	15:05~15:50 ボディジャム 45	15:05~15:50 ZUMBA 45	15:05~15:50 ベーシック エアロ45 45	15:00~15:45 リトモス 45	15	
16	16:10~16:40 ストレッチ 30		16:10~16:40 ストレッチ 30	16:10~16:40 ヨガ 30	16:10~16:40 ストレッチ 30	16:15~17:00 ベーシック エアロ45 45	16	
17	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">初心者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">初級者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">初中級者おすすめ プログラム</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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>					ボディパンプ/MIX月間 ボディコンバット/MIX月間 ボディジャム/MIX月間 リトモス/MIX月間		17
18	18:30~19:15 フラダンス 45	18:45~19:15 ピラティス(体幹) 9月限定 30	18:45~19:15 ストレッチ(ボール) 30	18:45~19:30 バランスボール 45		土曜日週替わり	18	
19	ナ・レイ・ブ・アラニ講師 45	青木 9月限定 30	保科 30	michiko 45	19:00~19:45 ピラティス(股関節) 45	①7日 ピラティス (青木)	19	
20	19:30~20:15 シェイプヨガ 45	19:30~20:15 ボディパンプ 45	19:30~20:15 ヨガ 45	19:45~20:30 ZUMBA 45	青木 45	②14日 ヨガ (保科)	20	
21	20:30~21:15 ボディジャム 45	20:30~21:15 ボディコンバット 45	20:30~21:15 エンジョイ エアロ45 45	20:45~21:15 ピラティス(美尻) 9月限定 30	20:00~20:45 ZUMBA 45	③21日 ヨガ (上田)	21	
	上田	小野	安田 ※11日・25日	青木	多々見	④28日 バランスボール (michiko)		