

# ミナクル70 12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 ハタヨガ	10:30~11:15 ボル・ド・ブラ	10:30~11:15 フラダンス	10:30~11:15 バランスボール	10:45~11:30 スタイルアップ フィット	10:30~11:15 週替わり	
11	笹島 45	笹島 45	ナレイ・プ・アニ講師 45	保科 45	新出 45		11
	11:35~12:20 リトモス	11:35~12:20 リトモス	11:35~12:20 マットエクササイズ	11:35~12:20 ヨガ	11:45~12:30 エンジョイ エアロ	11:35~12:20 ボディパンプ	
12	笹島 45	笹島 45	奥村 45	保科 45	新出 45	小野 45	12
	13:00~13:45 ポカポカヨガ	13:00~13:45 ボディパンプ	13:00~13:45 ZUMBA		12月限定	12:40~13:25 ボディコンバット	
13	上田 45	小野 45	上田 45			小野 45	13
	14:00~14:45 ボディジャム	14:05~14:50 ボディコンバット	14:00~14:45 ボディジャム	14:00~14:45 STRONG NATION	14:00~14:45 ボル・ド・ブラ	14:00~14:45 ヒップホップ	
14	上田 45	小野 45	上田 45	michiko 45	清家 45	前井 45	14
		15:05~15:50 ストレッチ(ボール)		15:05~15:50 ZUMBA	15:05~15:50 エンジョイ エアロ45	15:00~15:45 リトモス	
15		奥村 45		michiko 45	清家 45	前井 45	15
	16:10~16:40 小ボール		16:10~16:40 ストレッチ	16:10~16:40 ヨガ	16:10~16:40 ストレッチ	16:15~17:00 エンジョイ エアロ45	
16	保科 30		奥村 30	保科 30	奥村 30	安田 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;">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;">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</div> </div>					17	
18	18:30~19:15 フラダンス	18:45~19:15 ピラティス(全身)	18:45~19:15 ストレッチ(ボール)	18:30~19:15 バランスボール		土曜日週替わり	18
	ナレイ・プ・アニ講師 45	青木 30	保科 30	michiko 45	19:00~19:45 マットエクササイズ	①7日 マットEX (奥村)	
19	19:30~20:15 ポカポカヨガ	19:30~20:15 ボディパンプ	19:30~20:15 ヨガ	19:30~20:15 ZUMBA	奥村 45	②14日 マットEX (奥村)	19
	上田 45	小野 45	保科 45	michiko 45	20:00~20:45 ZUMBA	③21日 マットEX (奥村)	
20	12月限定			20:30~21:00 ボディコンバット	多々見 45	④28日 ヨガ (上田)	20
	20:30~21:15 ボディジャム	20:30~21:15 ボディコンバット	20:30~21:15 エンジョイ エアロ45	青木 NEW 30			
21	上田 45	小野 45	安田 45				21
			※11日・25日				