

# 年末特別レッスンスケジュール

	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:30	9:30~10:10 チェアエクササイズ40 (16名) 國重	休講		9:30~10:10 チェアエクササイズ40 (16名) 亀迫	9:30~10:10 コラボエアロ40 (12名) 面家・矢崎	9:30~9:45 動くストレッチ (10名) 面家
10:00			9:45~10:15 オキシジェノ®30 (12名) 村方		10:20~10:40 ストレッチ30 (12名) 矢崎	10:00~10:45 コラボエアロ45 (12名) 渋谷・亀迫
10:30	10:30~11:00 ストレッチポール30 (12名) 國重	休講	10:30~11:00 メガダンス®30 (12名) 村方	10:30~11:00 ミドルエアロビクス30 (12名) 亀迫		
11:00			11:10~11:40 バレトン30 (12名) 村方	11:15~12:00 栄養×運動セミナー 三隅		11:00~12:00 キッズダンス60 (10名) 篠原
11:30	11:15~11:45 シェイプサーキット トレーニング30(8名) 池上					
12:00						
13:00						
13:30				13:45~14:15 ピラティス30 (12名) 天野	13:30~14:00 メガダンス®30 (12名) 矢崎	13:20~14:00 チャレンジエアロビクス40 (12名) 亀迫
14:00	14:15~14:45 ZUMBA® (12名) 二宮	14:00~14:40 バランス コーディネーション (10名) 北園	14:00~14:30 エアロビクス30 (12名) 國重			14:10~14:30 ストレッチポール20 (12名) 渋谷
14:30				14:30~15:00 ストロングネーション (10名) 面家	14:30~15:00 ストレッチポール30 (12名) 池上	
15:00	15:00~15:30 ヨガ30 (12名) 二宮	15:00~15:30 青竹エクササイズ (10名) 北園	15:00~15:40 疲労回復ストレッチ (12名) 國重			15:15~16:00 コラボZUMBA®45 (12名) 三随・亀迫
15:30						
16:00	15:40~16:10 エアロビクス (12名) 渋谷				16:00~16:40 美ボディピラティス40 (12名) 田原	16:10~16:40 バレトン30 (12名) 豊島
17:00						16:50~17:20 ヨガ30 (12名) 豊島
17:30					17:30~18:30 キッズダンス60 (10名) 田原	
18:30	18:30~19:00 ZUMBA® (12名) 長門	18:30~19:10 エアロビクス40 (12名) 亀迫	18:40~19:25 コラボメガ®45 (12名) 村方・矢崎	18:40~19:10 エアロビクス30 (12名) 面家	18:40~19:20 ミドルエアロビクス40 (12名) 田原	○キッズダンス○ ☆金曜日クラス☆ ☆土曜日クラス☆ 初回無料体験 実施中
19:00						
19:30	19:30~20:00 エアロビクス30 (12名) 長門	19:30~20:00 筋力づくり30 (12名) 三隅	19:40~20:20 オキシジェノ®40 (12名) 矢崎	19:30~20:00 ストロングネーション (10名) 面家	19:35~20:05 ステップ台エクササイズ (8名) 亀迫	
20:00	20:15~20:45 ウェープリングストレッチ30 (10名) 國重	20:10~20:40 ヨガ30 (12名) 長門		20:10~20:50 ピラティス40 (12名) 田原	20:15~20:45 骨盤体操30 (12名) 國重	