

# 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 チアエクササイズ40 (16名) 国重			9:30~10:10 チアエクササイズ40 (16名) 亀迫	9:30~10:10 コラボエアロ40 (12名) 画家・矢崎	9:30~9:45 動くストレッチ (10名) 画家
10:00 10:45~10:15 オキシジェノ®30 (12名) 村方	休講				
10:30 10:30~11:00 ストレッチポール30 (12名) 国重	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	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) 渋江・亀迫
11:00 11:15~11:45 シェイプサーキット トレーニング30(8名) 池上		11:10~11:40 パレトン30 (12名) 村方	11:15~12:00 栄養×運動セミナー		11:00~12:00 キッズダンス60 (10名) 篠原
11:30			三隅		
12:00					
13:00					
13:30					
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) 国重	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
14:30					14:10~14:30 ストレッチポール20 (12名) 渋江
15:00 15:00~15:30 ヨガ30 (12名) 二宮	15:00~15:10 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) 国重	14:30~15:00 ストロングネーション (10名) 画家	14:30~15:00 ストレッチポール30 (12名) 池上	15:15~16:00 コラボZUMBA®45 (12名) 三隨・亀迫
15:30 15:40~16:10 エアロビクス (12名) 渋江					
16:00					
17:00					
17:30					
18:00 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) 画家	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) 画家	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 ウェーブリングストレッチ30 (10名) 国重	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) 国重