

# 2018-2019 年末年始 レッスンタイムスケジュール

	12/29(土)	12/30(日)	12/31(月)	1/1(火)	1/2(水)	1/3(木)				
10:00		<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>ダンスエアロ・RITMOS</b>                      先着40名                      1/2(水) 10AM~受付開始</p> </div>						10:00		
11:00									10:30~11:30(60) かんたんエアロ& ピラティス 土田	11:00
12:00	12:00~13:00(60) ゆっくりレーニング &ストレッチ 薫							12:00~13:00(60) ダンスエアロ 加藤	11:45~12:45(60) しっかりエアロ 落合	12:00
13:00	13:15~14:15(60) パワーヨガ 薫							13:15~14:15(60) RITMOS 加藤		13:00
14:00								14:00		
19:00	19:00~19:45(45) ZUMBA 栗山					18:30~19:00(30) 体が楽になる運動 箕浦	19:00			
20:00	19:55~20:40(45) リンパDE若返り 栗山				19:30~20:20(50) ZUMBA★GOLD 田崎	19:10~20:10(60) 姿勢美コア 箕浦	20:00			
21:00					20:30~21:30(60) バレトン 田崎		21:00			
22:00				21時 閉館			22:00			

※変更の場合Web 掲示などでご案内します