

12月レッスン予定表

月	火	水	木	金	土	日
<p>一緒に楽しく、運動をしましょう！継続の秘訣は『楽しい』から!!</p> <p>※プログラムは変更になる場合がございます。</p> <p>※WEBご予約をされる方は1週間前からお願い致します。</p> <p>枠が空いていれば、ご予約がなくてもご参加頂けます。</p> <p>※土曜日、日曜日、または祝日の参加をご希望される方は、ご予約をおススメ致します。</p>			<p>1</p> <p>10:15~10:35コアトレ</p> <p>10:50~11:40脂肪燃焼エアロ</p> <p>19:00~20:00ボディジャム</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>13:00~13:45ピラティスボクササイズ</p> <p>14:00~14:45メガダンス45</p>	<p>4</p>
<p>5</p> <p>13:15~13:45ピラティスボクササイズ</p> <p>14:00~14:45ダンスエアロ</p> <p>15:00~15:45ボディバランス45※ST</p>	<p>6</p> <p>13:00~13:45エンジョイエアロ</p> <p>14:00~14:45ボディジャム45</p>	<p>7</p> <p>13:00~13:30ボディアタック30</p> <p>13:45~14:30ZUMBA</p>	<p>8</p> <p>19:00~20:00ボディジャム</p> <p>20:15~21:00ZUMBA</p>	<p>9</p>	<p>10</p> <p>16:15~17:15メガダンス</p>	<p>11</p> <p>13:15~14:15ボディジャム</p> <p>14:30~15:30エンジョイエアロ</p>
<p>12</p> <p>14:00~14:45ダンスエアロ</p> <p>15:00~15:45ボディバランス45※ST</p>	<p>13</p> <p>13:00~13:45エンジョイエアロ</p> <p>14:00~14:45ボディジャム45</p>	<p>14</p> <p>13:00~13:30ボディアタック30</p> <p>13:45~14:30ZUMBA</p>	<p>15</p> <p>10:00~10:30ピラティスボクササイズ</p> <p>10:45~11:35脂肪燃焼エアロ</p> <p>19:00~20:00ボディジャム</p>	<p>16</p>	<p>17</p> <p>13:00~13:45ピラティスボクササイズ</p> <p>14:00~14:45メガダンス45</p>	<p>18</p> <p>13:15~14:15ボディジャム</p> <p>14:30~15:30エンジョイエアロ</p>
<p>19</p> <p>13:15~13:45ピラティスボクササイズ</p> <p>14:00~14:45ダンスエアロ</p> <p>15:00~15:45ボディバランス45※ST</p>	<p>20</p> <p>13:00~13:45エンジョイエアロ</p> <p>14:00~14:45ボディジャム45</p>	<p>21</p> <p>13:00~13:30ボディアタック30</p> <p>13:45~14:30ZUMBA</p>	<p>22</p> <p>19:00~20:00ボディジャム</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <p>16:00~17:15X' masエアロ75</p> <p>★振付エアロで、ラストはX' masの曲に合わせて楽しく♪</p>	<p>25</p>
<p>26</p> <p>14:00~14:45ダンスエアロ</p> <p>15:00~15:45ボディバランス45※ST</p> <p>19:00~20:00ボディジャム</p> <p>20:15~21:00メガダンス</p>	<p>27</p> <p>13:00~13:45エンジョイエアロ</p> <p>14:00~14:45ボディジャム45</p>	<p>28</p> <p>13:00~13:30ボディアタック30</p> <p>13:45~14:30ZUMBA</p>	<p>29</p> <p>10:00~10:30ピラティスボクササイズ</p> <p>10:45~11:35脂肪燃焼エアロ</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	