

DYDD	LJLC Ar Agor								
Dydd Mercher 20 Rhagfyr	12.00-21.00	Aerobeg 12.15-13.00	Ioga 14.00-15.00	Beicio Stiwdio 17.00-17.45	Beicio Stiwdio 18.00-18.45	Grit 17.15-18.00	Hyfforddiant Cylched 19.00-20.00	Beicio Stiwdio (John Bright) 18.15-19.00	Step (John Bright) 18.15-19.00
Dydd Iau 21 Rhagfyr	14.00-21.00	Ioga 14.00-15.00	Abs 17.30-18.00	Grit 18.15-18.45	Ioga 19.00-20.00	Beicio Stiwdio (John Bright) 17.30-18.15	M.E (John Bright) 18.00-18.45	Pilates (John Bright) 19.00-20.00	
Dydd Gwener 22 Rhagfyr	14.00-21.00	Pilates 14.00-15.00	M.E 17.00-17.45	Hyfforddiant Cylched 18.00-19.00	Ioga 19.00-20.00				
Dydd Sadwrn 23 Rhagfyr	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>
Dydd Sul 24 Rhagfyr	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>
Dydd Llun 25 Rhagfyr	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>
Dydd Mawrth 26 Rhagfyr	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>
Dydd Mercher 27 Rhagfyr	16.00-20.00	Beicio Stiwdio 17.00-17.45	Beicio Stiwdio 18.00-18.45	Grit 17.15-17.45	Hyfforddiant Cylched 18.00-19.00	Pilates 19.00-20.00			
Dydd Iau 28 Rhagfyr	16.00-20.00	Beicio Stiwdio 17.00-17.45	Beicio Stiwdio 18.00-18.45	M.E 17.15-18.00	Ioga 19.00-20.00				
Dydd Gwener 29 Rhagfyr	16.00-20.00	M.E 17.00-17.45	Hyfforddiant Cylched 18.00-19.00	Pilates 18.00-19.00					
Dydd Sadwrn 30 Rhagfyr	10.00-14.00	Beicio Stiwdio 10.00-10.45							
Dydd Sul 31 Rhagfyr	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>
Dydd Llun 1 Ionawr	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>	<b>Ar Gau</b>
Dydd Mawrth 2 Ionawr	12.00-20.00	Hyfforddiant Cylched Efaith Isel 14.00-15.00	Pilates 14.00-15.00	Beicio Stiwdio 17.15-18.00	Beicio Stiwdio 18.15-19.00	M.E 18.00-18.45	Grit 19.00-19.30		

### Dosbarthiadau Ffitrwydd Nadolig Cyffordd Llandudno 2017

