

月	火	水	木	金	土	日
10:30～ ピラティス 第1のみホット Azumi	10:30～ ホットヨガ ～13日までCh 20日～児玉	10:30～ ホットヨガ Aya	10:30～(45) ホットボクサ Syu-ya	10:30～ ホットパワーヨガ Eri	10:00～ ヨガ 松岡	11:00～(45) ホットボクサ 第①③⑤日曜日 Syu-ya 第②日曜日 MINA 第④日曜日 中川
		1F 11:00～ キックボクサ 第①③水曜日 中川	1F 11:30～ フィールズボクササイズ 中川	1F 10:30～ ヨガ Yukari		
13:00～(45) ホットボクサ 水谷	13:00～(45) ホットボクサ&キック MINA	12:00～(90) ホットステップアップ ベリーエクササイズ Aya	12:45～(75) ヨガフロー Tomoyo	13:00～ ホットヨガ Eri	12:00～ ホットヨガ 第①③⑤土曜日 野崎 第②④土曜日 Yukari	12:15～ ホットピラティス 第②④日曜日 AZUMI
14:30～ ホットヨガ 児玉	1F 16:30～ 小学生対象 キッズボクシング 中川	14:00～ ピラティス 坂元	14:30～(45) ホットサーキット トレーニング 水谷	14:30～(45) ホットキック Syu-ya	13:30～(60) ホットボクサ 中川	
19:00～(45) ホットキック 水谷	19:00～(45) ホットボクサ&キック MINA	19:00～(90) ホットヨガ+α Aya	19:00～(45) ホットボクサ Syu-ya	19:00～(45) 第①③⑤金曜日ホットボクサ 第②④金曜日 温コアボクサ Syu-ya	15:00～ 第①②④⑤土曜日 常温ヨガ 第③土曜日 BORN TO YOG Yuki	
			1F 20:00～ フィールズボクササイズ 第①③ キックボクサ 第②④ 中川			
20:15～(45) ホットボクサ Syu-ya	20:15～ ホットベリーエクササイズ Aya	20:45～ 第①③④⑤水曜日 ホットパワーヨガ Eri 第② 21:10～(45) Kohsukeトレーニング	20:15～ ホットヨガ Eri	20:15～ ホットヨガ Yukari		