

月	火	水	木	金	土	日
10:30～ ダイエットヨガ Yuki	10:30～ ホットヨガ 児玉	10:30～(45) NEW! 温ステップ de エクササイズ Yukari	10:30～(45) ホットボクサ 児玉	10:30～ ホットヨガ 野崎	10:00～ ハタフロー 松岡	11:00～(45) ホットボクサ 第①③⑤日曜日 Syu-ya 第②④日曜日 中川
		1F 11:00～ キックボクサ 第①③水曜日 中川 女性限定ボクシング(90) 第②④水曜日 川村	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 第①③⑤火曜日 MINA 第②④火曜日 中川		12:45～(75) ヨガフロー Tomoyo	13:00～ ホットヨガ 野崎	12:00～ ホットヨガ 第①③⑤土曜日 野崎 第②④土曜日 Yukari	12:15～ ピラティス 第②④日曜日 坂元
14:15～ 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 中川	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) NEW! 温ステップ de エクササイズ Yukari	19:00～(90) ホットヨガ Aya	19:00～(45) ホットボクサ Syu-ya	19:00～(45) ホットボクサ&キック Mina	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木曜日 キックボクサ 第②④木曜日 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～(45) ホットボクサベーシック 中川	20:15～ ホットヨガ Yukari	20:15～ ホットヨガ Yukari		