

| 月  | 火   | 水  | 木  | 金   | 土  | 日  |
|--|---|--|--|---|--|--|
| 10:30～<br>ダイエットヨガ<br>Yuki  | 10:30～<br>ホットヨガ<br>児玉   | 10:30～(45)<br>温ステップ de エクササイズ<br>Yukari                                | 10:30～(45)<br>ホットボクサ<br>児玉   | 10:30～<br>ホットヨガ<br>野崎                                   | 10:00～<br>ハタフロー<br>松岡                                | 11:00～(60)<br><b>NEW</b> ホットボクサ<br>第①③⑤日曜日 川村<br>第②④日曜日 中川<br>※11月のみ担当逆になります!! |
|  |   | <b>1F</b> 11:00～<br>キック(75)<br>第①③水曜日 中川<br>女性限定ボクシング(90)<br>第②④水曜日 川村 | <b>1F</b> 11:30～(75)<br>ボクササイズ<br>中川                                     | <b>1F</b> 10:30～<br>ヨガ<br>Yukari                        |  |  |
| 13:00～(45)<br>ホットボクサ<br>水谷                                       | 13:00～(45)<br>ホットボクサ&キック<br>第①③⑤火曜日 MINA<br>ホットボクサ&キック(60)<br>第②④火曜日 中川 |  | 12:45～(75)<br>ヨガフロー<br>Tomoyo  | 13:00～<br>ホットヨガ<br>野崎                                   | 12:00～<br>ホットヨガ<br>第①③⑤土曜日 野崎<br>第②④土曜日 Yukari       | 12:15～<br>ピラティス<br>第②④日曜日<br>坂元  |
| 14:15～<br>ホットヨガ<br>児玉  | <b>1F</b> 16:30～<br>小学生対象<br>キッズボクシング<br>中川                             | 14:00～<br>ピラティス<br>坂元  | 14:30～(45)<br>ホットサーキット<br>トレーニング<br>水谷                                   | 14:30～(60)<br><b>NEW</b><br>ホットボクサ&キック<br>(キック多め)<br>中川 | 13:30～<br>ホットボクサ<br>中川                               |  |
| 19:00～(45)<br>ホットキック<br>水谷                                       | 19:00～(60)<br>ホットヨガ<br>Aya  | 19:00～(90)<br>ホットヨガ<br>Aya   | 19:00～(45)<br>ホットボクサ<br>Syu-ya   | 19:00～(45)<br>ホットボクサ&キック<br>Mina                        | 15:00～<br>第①②④⑤土曜日 常温ヨガ<br>第③土曜日 BORN TO YOG<br>Yuki |  |
|  |   |  | 20:00～(90)<br><b>1F</b> <b>NEW</b><br>ボクサ&キックSP<br>(パンチ、キック&スティック)<br>中川 |   |  |  |
| 20:15～<br>ホットヨガ(60)<br>第①③⑤月曜日 Yukari<br>ホットボクサ(45)<br>第②④月曜日 水谷 | 20:30～<br>ホットベリーエクササイズ<br>Aya   | 20:45～<br>ホットボクサ<br>中川   | 20:15～<br>ホットヨガ<br>Yukari  | 20:15～(45)<br>温ステップ de エクササイズ<br>Yukari                 |  |  |