

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) 温ステップ de エクササイズ Yukari	10:30～ ホットボクサ&ヨガ 児玉	10:30～ ホットヨガ 野崎	10:00～ ハタフロー 松岡	11:00～ ホットボクサ 第①③⑤日曜日 川村 第②④日曜日 中川
		1F 11:00～ キック(75) 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～(75) 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～ ホットボクサ & キック 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	
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～ ホットボクサ & キック (キック多め) 中川	13:30～ ホットボクサ 中川	
19:00～(45) ホットキック 水谷	19:00～ ホットヨガ Aya	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	
			20:00～(90) 1F ボクサ & キックSP (パンチ、キック&スティック) 中川			
20:15～ ホットヨガ(60) 第①③⑤月曜日 Yukari ホットボクサ(45) 第②④月曜日 水谷	20:30～ ホットベリーエクササイズ Aya	20:45～ ホットボクサ 中川	NEW 20:15～ ホット骨盤調整ヨガ 水谷	20:15～(45) 温ステップ de エクササイズ Yukari		