

月	火	水	木	金	土	日
New 10:30~ ヨガ Yukari	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	New 10:30~ ホットヨガ eri	10:00~ ハタフロー 松岡	New 11:30~ ホットヨガ 第①③日曜日 Yukari 11:00~ ホットボクサ 第②④⑤日曜日 中川
		1F 11:30~(75) キック 第①③水曜日 中川	1F 11:30~(75) ボクササイズ 中川	New 1F 10:30~ アドバンスアーサナ Yuki		
13:00~(45) ホットボクサ 水谷	13:00~(75) ホットボクサ&キック 中川		12:45~(75) ヨガフロー Tomoyo	New 13:00~ ホットMUSIC FLOW YOGA eri	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~(75) 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 YOGA Yuki	
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	20:15~ ホット骨盤調整ヨガ 水谷	20:15~ ホット HIP UP MAKE 第①③金曜日 eri ホットMUSIC FLOW YOGA 第②④金曜日 eri		