

月	火	水	木	金	土	日
<b>New</b> 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	<b>New</b> 10:30～ ホットヨガ eri	10:00～ ハタフロー 松岡	<b>New</b> 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
		<b>1F</b> 11:30～(75) キック 第①③水曜日 中川	<b>1F</b> 11:30～(75) ボクササイズ 中川	<b>New</b> <b>1F</b> 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	<b>New</b> 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	<b>1F</b> 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		