

月	火	水	木	金	土	日
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～ ホットヨガ 児玉	10:30～ ホットヨガ Yukari	10:00～ 第①②③⑤土曜日 ハタフロー 第④土曜日 ヨガ棒 松岡	11:00～ ホットヨガ 第①③日曜日 Yukari 11:00～(45) 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	1F 10:30～ アドバンスアーサナ Yuki		
13:00～(45) ホットボクサ 水谷	13:15～(75) ホットボクサ&キック 中川	13:00～ ピラティス 坂元	13:00～ アシュタンガヨガ Kei	13:00～ 極 Yukari	12:00～ ホットヨガ 第①③⑤土曜日 野崎 第②④土曜日 Yukari	12:00～(30) ホットキック 第②④⑤日曜日 中川
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		14:30～ ホット骨盤調整ヨガ 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～ 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	
		20:25～(50) ホットヨガ&ボクサ&キック Aya・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	21:30～(30) 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①③⑤金曜日 eri ホットMUSIC FLOW YOGA 第②④金曜日 eri		

