

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	10:15～ 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 ホットボクサ 第②④⑤日曜日 Syu-ya
	1F 11:30～(75) キック 第①③火曜日 中川		1F 11:30～(75) ボクササイズ 中川		1F 11:00～ ボクササイズ 第①③土曜日 中川	
13:00～(45) ホットボクサ 水谷	13:15～ ホットボクサ 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	
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～(75) ホットボクサ&キック 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 中川	19:00～(45) ホットボクサ 茂人		
20:30～ホットヨガ(60) 第①③⑤月曜日 野崎 20:15～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～ ホットヨガ&ボクサ Aya・中川	20:15～ ホット骨盤調整ヨガ 水谷	20:15～ ホットヨガ 第②④金 松岡		

