

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
日												
月	休館日											
火											ゆるりヨガ 19:00~19:50	ズンバ 20:00~20:50
水					フロースタイル ヨガ 13:00~13:50	セルフ ボディーケア 14:00~14:50					楽々エアロ 19:00~19:50	ボクシング エクササイズ 20:00~20:50
木	ズンバ 10:00~10:50	パワーヨガ 11:00~11:50			ストレッチ &筋トレ 13:30~14:20						ゆるりヨガ 19:30~20:20	
金	シェイプアップ フラ 10:00~10:50	ズンバ 11:00~11:50			楽々エアロ 13:30~14:20	ボクシング エクササイズ 14:30~15:20						
土					ストレッチヨガ 13:00~13:50	パワーヨガ 14:00~14:50					マット トレーニング 19:00~19:50	リラックスヨガ 20:00~20:50