

	月	火	水	木	金	土日
11:00~	11:00~ ヨガ 60min					
13:00~		13:00~ Fight Box 50min		13:00~ ヨガ 60min	13:00~ シルクサスペンション (10名) 30min 13:30~ トランポリン 30min	
19:00~	19:00~ 筋トレ基礎 30min	19:00~ ストレッチ 30min				
19:30~	19:30~ TRX (10名) 30min	19:30~ シルクサスペンション (10名) 30min				
20:00~			20:00~ Fight Box 50min	20:00~ MUSIC MUSCLE (10名) 30min 20:30~ トランポリン (約12名) 30min	20:00~ Fight Box 50min	
20:30~						