

	月	火	水	木	金	土日
11:00~	11:00~ ヨガ 60min					
13:00~		13:00~ 美トレ 20min		13:00~ ヨガ 60min	13:00~ シルクサスペンション (10名) 30min	
		13:20~ Fight Box 40min			13:30~ トランポリン (約12名) 30min	
19:00~						
19:30~	19:00~ 脂肪燃焼系! 有酸素×筋トレ HIIT 45min	19:00~ ストレッチ 30min				
20:00~		19:30~ シルクサスペンション (10名) 30min				
20:30~			20:00~ Fight Box 50min	20:00~ MUSIC MUSCLE (10名) 30min	20:00~ Fight Box 50min	
				20:30~ トランポリン (約12名) 30min		