

	月	火	水	木	金	土日
11:00~	11:00~ ヨガ 60min					
13:00~		13:00~ 美トレ 20min			13:00~ シルクサスペンション (10名) 30min	
		13:20~ Fight Box 40min				
19:00~	19:00~ 脂肪燃焼系! 有酸素×筋トレ HIIT 60min					
19:30~						
20:00~		20:00~	20:00~	20:00~	20:00~	
20:30~		ヨガ 60min	Fight Box 50min	みんなでパーソナル 60min	Fight Box 50min	