1月　プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00					休館日			10:00
	ALL シェイプ ナックルファイト 10：30～（70）AKO	YOGA トレ ベーシックエアロ 10：30～（60）H	ピラティス 10：30～（60）KYO	ヨガde骨盤調整 10：30～（60）AYA		テンセグリティー・ヨガ® 10：30～（60）AYA	Burn-out ナックルファイト 10：20～（70）M	
11:00								11:00
12:00	ヴィンヤサヨガ 12：00～（60）AYA	Burn-out ナックルファイト 11：45～（70）M	美ユーティ Body Wave® MAKE UP ABS 11：45～（60）KYO	ALL シェイプ ナックルファイト 11：45～（70）S		ALL シェイプ ナックルファイト 11：45～（70）AKO	Slim Body キックボクシング 11：40～（70）AKO	12:00
13:00	ALL シェイプ MAKE UP ABS 13：10～（70）M	Slim Body キックボクシング 13：10～（70）S	一緒に筋トレ 13：00～（60）M	ボディコンディショニング 体操 13：10～（60）S		ALL シェイプ MAKE UP ABS 13：10～（70）S	一緒に筋トレ 13：05～（60）S	13:00
14:00							YOGA トレ ベーシックエアロ 14：30～（60）H	14:00
15:00						Slim Body ナックルファイト 14：40～（70）S		15:00
16:00								16:00
17:00			← オンライン中継					17:00
18:00								18:00
19:00	ALL シェイプ MAKE UP ABS 18：50～（70）AKO	一緒に筋トレ 19：00～（60）S		Slim Body ナックルファイト 18：50～（70）AKO				19:00
20:00	ALL シェイプ ナックルファイト 20：00～（70）S	Dダンピー ~Dance&Passion~ 20：00～（60）AKO	Burn-out キックボクシング 20：00～（70）S	ALL シェイプ 入門 Step UP エアロ 20：00～（70）S				20:00
21:00	ボディコンディショニング 体操 21：20～（60）S	ALL シェイプ ナックルファイト 21：05～（70）M	Slim Body ナックルファイト 21：15～（70）AKO	ALL シェイプ MAKE UP ABS 21：15～（70）M				21:00
22:00								