

日		月		火		水		木		金		土			
1	10:30~パPY60/三本木 (パレトン&パワーヨガ) 11:45~Z45/ユキ	2	11:00~P30/堀越 11:45~A45/堀越 13:00~BUP30/タカ 14:00~PY60/三本木	3	11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/鈴木 14:00~D45/鈴木	4	11:00~太60/タイチ 12:15~CC30/タイチ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越	5	11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ	6	11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越	7	11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/タイチ 13:00~F60/タカ 17:00~ST45/トモヤ 18:00~Z60/堀越		
8	10:30~OA60/鈴木倫 (おまかせエアロ) 11:45~Z45/ユキ	9	11:00~ST30/タカ 11:45~尻トレ45/タカ 13:00~ATK30/アサミ 14:00~P60/三本木	10	11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/堀越 14:00~Z45/堀越	11	11:00~BM60/堀越 12:15~CC30/トモヤ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越	12	11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ	13	11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越	14	11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/タイチ 13:00~F60/タカ 17:00~WS45/アサミ 18:00~Z60/堀越		
15	休館日	16	祝日営業 11:00~P30/堀越 11:45~A45/堀越 13:00~尻トレ45/アサミ 14:00~PY60/三本木 18:00~LC45/タツノリ	17	11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/鈴木 14:00~D45/鈴木 19:00~PY60/堀越 20:15~ATK45/アサミ	18	11:00~太60/タイチ 12:15~CC30/タイチ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越 19:00~P45/五十嵐 20:00~S45/五十嵐	19	11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ 19:00~BW45/堀越 20:00~ソA45/堀越	20	11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越 19:00~PMP45/トモヤ 20:15~ATK45/アサミ	21	11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/タイチ 13:00~F60/タカ 17:00~ST45/トモヤ 18:00~Z60/堀越		
22		23	祝日営業 11:00~ST30/タカ 11:45~LC30/タツノリ 12:45~CBT45/タカ 14:00~P60/三本木 18:00~ZUMBA イベント	24	11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/堀越 14:00~ZG45/堀越 19:00~YP60/堀越 20:15~Z45/タイチ	25	11:00~BM60/堀越 12:15~CC30/トモヤ 13:15~PMP30/トモヤ 14:00~ZAQ45/堀越 19:00~P45/五十嵐 20:00~A45/五十嵐	26	11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~LC30/タツノリ 19:00~BW45/堀越 20:00~ソA45/堀越	27	11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越 19:00~CBT45/タカ 20:15~PMP45/トモヤ	28	11:00~WY45/アサミ 12:00~PMP30/トモヤ 13:00~F60/タカ 17:00~WS45/アサミ 18:00~Z60/堀越		
29	10:30~YP60/三本木 (ヨガピラティス) 11:45~Z45/ユキ	30	休館日	9月  季節の変わり目です 体調には気をつけましょう										イベントを行います  館内掲示ご確認ください BBQ	
16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ	16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ														