

【3月特別タイムスケジュール】

| | 10日(土) | 24日(土) | |
|-------|--|---|-------|
| 10:00 | | | 10:00 |
| 11:00 | 10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分 | 10:25~11:05 シンプルエアロ 中田 40分 | 11:00 |
| 12:00 | 11:15~12:15 ※ヨカ (心)OR(体) 羽原 60分 | 11:15~12:15 ※ヨカ (心)OR(体) 羽原 60分 | 12:00 |
| 13:00 | 12:30~13:30 ホデイパンプ 船木 60分 | 12:30~13:30 ホデイパンプ 船木 60分 | 13:00 |
| 14:00 | 13:45~14:30 ホディアタック45 船木 45分 | 13:45~15:00 ホディアタック イベント(事前予約) ※60分クラス 船木 75分 | 14:00 |
| 15:00 | 14:45~15:30 エクストリーム55 田中 45分 | | 15:00 |
| 16:00 | 15:45~16:45 ホデイジャム テック+45 (620円) 中垣 60分 | 15:45~16:30 エクストリーム55 田中 45分 | 16:00 |
| 17:00 | 16:55~17:15 ストレッチ(無料) 中垣 20分 | 16:45~17:30 ホデイコンバット45 中垣 45分 | 17:00 |
| 18:00 | | 17:45~18:30 ホデイジャム45 中垣 45分 | 18:00 |
| 19:00 | | | 19:00 |
| 20:00 | | | 20:00 |
| 21:00 | | | 21:00 |

※上記プログラム内でも急遽インストラクター変更、プログラム変更などある場合がございます。館内掲示、ホームページにてお知らせいたします。