

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Current
from
12.10.26.



	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
5:00am	BODYPUMP 30min	BODYCOMBAT 30min	BODYPUMP 30min	BODYCOMBAT 30min	BODYATTACK 30min		
5:30am	BODYATTACK 30min	BODYPUMP 30min	BODYATTACK 30min	CORE 15min	BODYPUMP 30min		
6:00am	BODYPUMP 45min		BODYCOMBAT 45min		BODYATTACK 45min		
6:00am	SPIN 45min <i>Lynley</i> LIVE			STRENGTH DEV. 45min <i>Lynley</i> LIVE	SPIN 45min <i>Lizzy</i> LIVE		
6:10am		SHAPES 45min <i>Anthea</i> LIVE	SPRINT 30min <i>Tracy</i> LIVE				
6:50am	CORE 15min		CORE 15min		CORE 15min	CORE 45min 7:00am	
7:15am	BODYPUMP 45min	BODYCOMBAT 45min	BODYBALANCE 45min	BODYPUMP 45min	BODYCOMBAT 45min		BODYPUMP 60min
8:00am						SPIN 45min <i>Mayra</i> LIVE	PUMP 45min RESERVED For workshops & special classes
9:00am	BODYBALANCE 50min <i>Christine</i> LIVE			BODYBALANCE 60min		YOGA 75min <i>Tina</i> LIVE	
9:15am	SPRINT 30min <i>Lynley</i> LIVE	BODYPUMP 50min <i>Mayra</i> LIVE	STRENGTH DEV. 45min <i>Christine</i> LIVE	SPIN 45min <i>Lynley</i> LIVE	BODYPUMP 60min <i>June</i> LIVE		
10:00am	SHAPES 45min <i>Mayra</i> LIVE						
10:15am		PILATES 45min <i>Mayra</i> LIVE	YOGA 60min <i>Elena</i> LIVE	BODYCOMBAT 45min	CORE 45min 10:20am	BODYPUMP 45min 10:30am	
11:00am	YOGA 60min <i>Christine</i> LIVE						
11:15am		USE IT 45min <i>Jo</i> LIVE		USE IT 45min <i>Jo</i> LIVE	PILATES 45min <i>Mayra</i> LIVE	CORE 45min	BODYBALANCE 60min
12:15pm	STRENGTH DEV. 45min <i>Anthea</i> LIVE	BODYBALANCE 60min <i>Anthea</i> LIVE	SHAPES 45min <i>Christine</i> LIVE	STRENGTH DEV. 45min <i>Kirsten</i> LIVE	YOGA 60min <i>Elena</i> LIVE	BODYBALANCE 45min	BODYPUMP 60min
12:30pm		SPRINT 30min <i>Megan</i> LIVE					
1:15pm	CORE 45min		BODYPUMP 45min	BODYBALANCE 60min		BODYPUMP 60min	BODYCOMBAT 60min
2:30pm			BODYBALANCE 60min		BODYCOMBAT 60min		BODYBALANCE 60min
3:30pm	BODYCOMBAT 45min	BODYPUMP 45min	BODYCOMBAT 45min	BODYPUMP 45min	BODYBALANCE 45min	BODYCOMBAT 45min	BODYPUMP 60min
4:30pm	BODYBALANCE 45min	CORE 15min	BODYBALANCE 45min	CORE 45min	BODYPUMP 45min	BODYBALANCE 60min	CORE 45min
5:00pm		STRENGTH DEV. 45min <i>Nigel</i> LIVE		SPRINT 30min <i>Kirsten</i> LIVE			
5:30pm	BODYPUMP 50min <i>Katie</i> LIVE	SPIN 45min <i>Anthea</i> LIVE	BODYPUMP 45min <i>Tracy</i> LIVE	SHAPES 45min <i>Tracy</i> LIVE	BODYBALANCE 60min		
6:00pm		YOGA 60min <i>Elena</i> LIVE					
6:30pm	YOGA 60min <i>Christine</i> LIVE		YOGA 60min <i>Linda</i> LIVE	BODYBALANCE 60min			
7:15pm		BODYBALANCE 60min					