

January 2026 Group Exercise Schedule

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1	2
			NO CLASSES (HOLIDAY)	0630-0730 HIIT (Judy) 1100-1200 Yoga Flow (Sandra) 1630-1730 Yoga w/ Breath (Robert)
5	6	7	8	9
0630-0730 HIIT (Judy) 1000-1100 Body Conditioning (Sandra) 1100-1200 Yoga Stretch (Sandra) 1630-1730 Yoga w/ Breath (Robert)	0630-0730 Power Cycle (Judy)	1130-1230 Power Cycle (Sandra)	0745-0845 Vinyasa Yoga (Roman) 0900-1000 Cardio Strength (Karen) 1000-1100 Core & Glutes (Karen) 1100-1200 Yoga (Karen) 1200-1300 Pilates (Karen) 1630-1730 Pop Dance (Jena)	1100-1200 Yoga Flow (Sandra)
12	13	14	15	16
1000-1100 Body Conditioning (Sandra) 1100-1200 Yoga Stretch (Sandra)	0745-0845 Vinyasa Yoga (Roman) 0900-1000 Cardio Strength (Karen) 1000-1100 Pilates (Karen) 1130-1215 Deep Stretch (Kate) 1215-1300 HIIT (Kate)	1130-1230 Power Cycle (Sandra)	0745-0845 Vinyasa Yoga (Roman) 0900-1000 Cardio Strength (Karen) 1000-1100 Core & Glutes (Karen) 1130-1215 Cardio Dance (Kate) 1215-1300 Pilates (Kate) 1630-1730 Pop Dance (Jena)	1100-1200 Yoga Flow (Sandra)
19	20	21	22	23
0630-0730 HIIT (Judy) 1000-1100 Body Conditioning (Sandra) 1100-1200 Yoga Stretch (Sandra)	0630-0730 Power Cycle (Judy) 0745-0845 Vinyasa Yoga (Roman) 0900-1000 Cardio Strength (Karen) 1000-1100 Pilates (Karen) 1130-1215 Deep Stretch (Kate) 1215-1300 HIIT (Kate)	1130-1230 Power Cycle (Sandra)	0630-0730 Power Cycle (Judy) 0745-0845 Vinyasa Yoga (Roman) 0900-1000 Cardio Strength (Karen) 1000-1100 Core & Glutes (Karen) 1130-1215 Cardio Dance (Kate) 1215-1300 Pilates (Kate) 1630-1730 Pop Dance (Jena)	0630-0730 HIIT (Judy) 1100-1200 Yoga Flow (Sandra)
26	27	28	29	30
0630-0730 HIIT (Judy) 1000-1100 Body Conditioning (Sandra) 1100-1200 Yoga Stretch (Sandra)	0630-0730 Power Cycle (Judy) 0745-0845 Vinyasa Yoga (Roman) 0900-1000 Cardio Strength (Karen) 1000-1100 Pilates (Karen) 1130-1215 Deep Stretch (Kate) 1215-1300 HIIT (Kate)	1130-1230 Power Cycle (Sandra)	0630-0730 Power Cycle (Judy) 0745-0845 Vinyasa Yoga (Roman) 0900-1000 Cardio Strength (Karen) 1000-1100 Core & Glutes (Karen) 1130-1215 Cardio Dance (Kate) 1215-1300 Pilates (Kate) 1630-1730 Pop Dance (Jena)	0630-0730 HIIT (Judy) 1100-1200 Yoga Flow (Sandra)