

| | 月 (MON) | 火 (TUE) | 水 (WED) | 木 (THU) | 金 (FRI) | 土 (SAT) | 日 (SUN) |
|-------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|---|--|---|----------------------------------|
| 7:00 | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 7:00 OPEN | 9:00 OPEN |
| 8:00 | 明日の元気 未来の健康! 詳しくはこちら | | | | | | |
| 9:00 | 9:30-9:45 ヒップアップ スタッフ | | | | 9:30-9:45 ヒップアップ スタッフ | | |
| 10:00 | 10:00-11:00 ピラティス 安井 香理 | 9:45-10:15 GGX スタッフ | | 10:00-10:30 エアロ初級 福嶋 颯 | 10:00-11:00 ヨガ 松田 美佐 | | |
| 11:00 | | 10:30-11:30 エアロ初級&筋コン 辻 千枝 | 10:15-11:15 ボクシングサーキット 今堀 加奈子 | 10:45-11:15 ストレッチフロー 福嶋 颯 | | 10:30-11:30 ピラティス 内藤 英実 | 10:30-11:30 JAZZバレエ HIKARI |
| 12:00 | 11:15-12:15 エアロ初級&ストレッチ 安井 香理 | 11:45-12:30 ボクシングサーキット 辻 千枝 | 11:30-12:15 ZUMBA 米田 晴香 | 11:30-12:30 ピラティス 植田 侑樹 | 11:15-12:00 IDOL DANCE YUUITI | 11:45-12:45 ZUMBA 米田 晴香 | 11:45-12:30 ZUMBA HIKARI |
| 13:00 | 12:30-13:15 ヨガ 東 洋介 | 12:45-13:45 ヨガ EMIKO | 12:30-13:15 コアトレーニング 米田 晴香 | 12:45-13:45 マーシャルリズム 植田 侑樹 | 12:15-13:15 エアロ初級 東 洋介 | 13:00-13:45 Street Dance (HOUSE) PIRO | 13:00-13:45 エアロ初級 松田 美佐 |
| 14:00 | 13:30-14:30 SALSATION® KIRIKO | 14:00-15:00 エアロ初級&ストレッチ 四方 秀弥 | 13:30-14:15 ボディバランスストレッチ 田中 陽子 | 14:00-14:45 エアロ中級 小林 基 | 13:30-14:15 はじめてのパワーヨガ EMIKO | 14:00-15:00 ヨガ PIRO | 14:00-14:45 ヨガ 松田 美佐 |
| 15:00 | 15:00-15:15 GGXピッカルボール | 15:15-15:30 GGXピッカルボール | 14:30-15:30 エアロ初級&筋コン 田中 陽子 | 15:00-16:00 自動整体 小林 基 | 14:30-15:15 マーシャルリズム 植田 侑樹 | 15:15-15:30 GGX スタッフ | 15:00-15:15 GGXピッカルボール |
| 16:00 | | | 15:45-16:30 Shape Express 西村 遼子 | | | | |
| 17:00 | | 有料スクール 16:50-17:50 avex dance master キッズ初級 (小学生) | | 有料スクール 16:30-17:30 avex dance master リトルキッズ (4歳~2年生) | 有料スクール 16:00-17:00 チア キッズクラス | | |
| 18:00 | | 有料スクール 18:00-19:00 avex dance master ティーン (中学生以上) | | 有料スクール 17:45-18:45 avex dance master キッズ入門 (小学生) | 有料スクール 17:10-18:10 チア ジュニアクラス | | |
| 19:00 | | レベル変更 | | | | 18:00-19:00 ヨガフロー 野上 由紀子 | |
| 20:00 | 19:15-20:00 エアロ初級 濱崎 翔太 | 19:15-20:15 JAZZ FUNK入門 TAKAKO | 19:15-20:00 ヨガフロー EMIKO | 19:15-20:00 JAZZバレエ HIKARI | 19:15-20:00 エアロ中級 東 洋介 | 19:15-19:30 GGXピッカルボール | |
| 21:00 | 20:15-21:15 ZUMBA 新井 ひとみ | 20:30-21:30 ヨガ EMIKO | 20:15-21:15 CLUB JAZZ TAKAKO | 20:15-21:00 ZUMBA 長尾 奈津子 | 20:15-21:15 リラックスヨガ 東 洋介 | | 21:00 CLOSE |
| 22:00 | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | |
| 23:30 | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | 23:30 CLOSE | |

| | | | | |
|-------|-----|--------------|----|--------|
| アクティブ | ダンス | コンディショニング・調整 | ヨガ | 有料スクール |
|-------|-----|--------------|----|--------|