

| | 月 (MON) | 火 (TUE) | 水 (WED) | 金 (FRI) | 土 (SAT) | 日 (SUN) | |
|-------|---------------------------------------|--|---|---|--|--|-------|
| 10:00 | OPEN | OPEN | OPEN | OPEN | OPEN | OPEN | 10:00 |
| 11:00 | 🍀 ヨガ 11:00~11:45 ★ 佐田 | 🍀 ピラティス 11:00~11:45 ★ あい | 🍀 コンディショニング&筋トレ 11:00~11:45 ★ 酒井 | 🍀 ピラティス 11:00~11:45 ★ 金村 | 🍀 ヨガ 11:00~11:45 ★ 石橋 | 🍀 コアトレ&ストレッチ 11:00~11:30 ★ スタッフ | 11:30 |
| 12:00 | HIP HOP 12:00~12:45 ★~★ 佐々木 | HIP HOP 12:00~12:45 ★~★ AKIHIDE | 🍀 ボディコンバット30 12:00~12:30 ★~★ 山浦 | 🍀 初級ステップ 12:00~12:45 ★~★ 山北 | ボディコンバット45 12:00~12:45 ★★ 山浦 | ZUMBA 11:45~12:45 池田 ★~★ | 12:30 |
| 13:00 | 🍀 ピラティス 13:00~13:30 ★ 佐々木 | ボディコンバット45 13:00~13:45 ★~★ AKIHIDE | ZUMBA 12:45~13:30 ★~★ AKIHIDE | 🍀 やさしいエアロ&ストレッチ 13:00~13:30 ★~★ 山北 | ZUMBA 13:00~13:45 ★~★ AI | ボディパンプ30 13:00~13:30 ★~★ 齋藤 | 13:30 |
| 14:00 | 🍀 ボディコンバット30 13:45~14:15 ★~★ 山浦 | 🍀 ボディパンプ30 14:00~14:30 ★ 芹澤 | 🍀 背骨コンディショニング 13:45~14:30 ★ AKIHIDE | 🍀 ZUMBA 13:45~14:30 ★ 澤田 NEW | LesMills DANCE 14:00~14:45 ★★ 藤田 | ボディコンバット60 13:45~14:45 ★~★ 齋藤 | 14:30 |
| 15:00 | 🍀 体幹トレーニング 14:30~15:00 ★ 有田 | | | | サーキットトレーニング 15:00~15:30 ★★ 安藤 | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | ダンス キッズ入門 17:00~18:00 | | 17:30 |
| 18:00 | 空手 17:30~18:45 | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | ダンス キッズ入門 18:15~19:15 | | 18:30 |
| 19:00 | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | 🍀 ボディコンバット30 19:30~20:00 ★~★ 山浦 | 🍀 ヨガ 19:15~20:00 ★ 石橋 | 🍀 ヨガ 19:15~20:00 ★ RYOKO | 🍀 ヨガ 19:30~20:15 ★ RYOKO | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | CLOSE | 20:00 |
| 20:30 | ZUMBA 20:15~21:15 ★★ 澤田 | サルセーション 20:15~21:00 ★~★ 山喜多 NEW | ボディコンバット45 20:15~21:00 ★★ 佐々木 | LesMills DANCE 20:30~21:15 ★~★ 藤田 | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | CLOSE | | 21:00 |
| 21:30 | | 🍀 ボディパンプ30 21:15~21:45 ★~★ 芹澤 | HIP HOP 21:15~22:00 ★~★ 佐々木 | ファンキーダンス 21:30~22:00 ★~★ 藤田 | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> マークのレッスンは 初心者の方でも安心して ご参加いただけます。 </div> | 22:00 |
| 22:30 | | | | | 22:30 | | |
| 23:00 | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | | | 23:00 |

祝祭日は特別スケジュールとなる場合がありますので館内告知、ホームページ等で御確認ください。

★の数がスタジオの強度目安となります。詳細はフロントにてお尋ねください。

スケジュール及び担当者は変更になる場合がありますので、予めご了承下さい。