

| | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Sunday |
|-------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 0:00 | 00:00~00:30 ピラティス/ヨガ | 00:00~00:30 ヨガ | 00:00~00:30 コアHIIT | 00:00~00:30 ピラティス/ヨガ | 00:00~00:30 ヨガ | 00:00~00:30 キックボクシング | 00:00~00:30 ヨガ |
| 1:00 | 1:00~1:30 エアロビクス | 1:00~1:30 キックボクシング | 1:00~1:30 ヨガ | 1:00~1:30 ダンスフィットネス | 1:00~1:30 キックボクシング | 1:00~1:30 ダンスフィットネス | 1:00~1:30 ピラティス/ヨガ |
| 2:00 | 2:00~2:30 究極HIIT | 2:00~2:30 コアHIIT | 2:00~2:30 ピラティス/ヨガ | 2:00~2:30 コアHIIT | 2:00~2:30 究極HIIT | 2:00~2:30 ヨガ | 2:00~2:30 キックボクシング |
| 3:00 | 3:00~3:30 ヨガ | 3:00~3:30 ダンスフィットネス | 3:00~3:30 キックボクシング | 3:00~3:30 ヨガ | 3:00~3:30 ピラティス/ヨガ | 3:00~3:30 究極HIIT | 3:00~3:30 究極HIIT |
| 4:00 | 4:00~4:30 キックボクシング | 4:00~4:30 究極HIIT | 4:00~4:30 究極HIIT | 4:00~4:30 エアロビクス | 4:00~4:30 コアHIIT | 4:00~4:30 キックボクシング | 4:00~4:30 ピラティス/ヨガ |
| 5:00 | 5:00~5:30 ダンスフィットネス | 5:00~5:30 ピラティス/ヨガ | 5:00~5:30 ヨガ | 5:00~5:30 究極HIIT | 5:00~5:30 ヨガ | 5:00~5:30 コアHIIT | 5:00~5:30 ヨガ |
| 6:00 | 6:00~6:30 ヨガ | 6:00~6:30 ヨガ | 6:00~6:30 エアロビクス | 6:00~6:30 ヨガ | 6:00~6:30 ヨガ | 6:00~6:30 ピラティス/ヨガ | 6:00~6:30 ヨガ |
| 7:00 | 7:00~7:30 ピラティス/ヨガ | 7:00~7:30 エアロビクス | 7:00~7:30 ヨガ | 7:00~7:30 ピラティス/ヨガ | 7:00~7:30 ダンスフィットネス | 7:00~7:30 ヨガ | 7:00~7:30 エアロビクス |
| 8:00 | 8:00~8:30 コアHIIT | 8:00~8:30 ピラティス/ヨガ | 8:00~8:30 コアHIIT | 8:00~8:30 エアロビクス | 8:00~8:30 コアHIIT | 8:00~8:30 エアロビクス | 8:00~8:30 ピラティス/ヨガ |
| 9:00 | 9:00~9:30 ピラティス/ヨガ | 9:00~9:30 ダンスフィットネス | 9:00~9:30 ピラティス/ヨガ | 9:00~9:30 ヨガ | 9:00~9:30 エアロビクス | 9:00~9:30 ピラティス/ヨガ | 9:00~9:30 コアHIIT |
| 10:00 | 10:00~10:30 ダンスフィットネス | 10:00~10:30 コアHIIT | 10:00~10:30 キックボクシング | 10:00~10:30 究極HIIT | 10:00~10:30 トランポリン | 10:00~10:30 キックボクシング | 10:00~10:30 ダンスフィットネス |
| 11:00 | 11:00~11:30 ヨガ | 11:00~11:30 トランポリン | 11:00~11:30 ダンスフィットネス | 11:00~11:30 キックボクシング | 11:00~11:30 コアHIIT | 11:00~11:30 トランポリン | 11:00~11:30 究極HIIT |
| 12:00 | 12:00~12:30 エアロビクス | 12:00~12:30 キックボクシング | 12:00~12:30 ピラティス/ヨガ | 12:00~12:30 ダンスフィットネス | 12:00~12:30 ピラティス/ヨガ | 12:00~12:30 ダンスフィットネス | 12:00~12:30 エアロビクス |

| | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Sunday |
|-------|---|---|---|---|---|--|---|
| 13:00 | 13:00~13:30 FIGHT DO キックボクシング | 13:00~13:30 MEGADANZ ダンスフィットネス | 13:00~13:30 YOGA ヨガ | 13:00~13:30 UBOUND トランポリン | 13:00~13:45 リラックスヨガ YOKO | 13:00~13:30 AERO エアロビクス | 13:00~13:30 UBOUND トランポリン |
| 14:00 | 14:00~14:30 ELEVEN 究極HIIT | 14:00~14:30 UBOUND トランポリン | 14:00~14:30 ELEVEN 究極HIIT | 14:00~14:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ | 14:00~14:30 MEGADANZ ダンスフィットネス | 14:00~14:30 YOGA ヨガ | 14:00~14:30 FIGHT DO キックボクシング |
| 15:00 | 15:00~15:30 UBOUND トランポリン | 15:00~15:30 AERO エアロビクス | 15:00~15:30 HYPER C コアHIIT | 15:00~15:30 FIGHT DO キックボクシング | 15:00~15:30 UBOUND トランポリン | 15:00~15:30 UBOUND トランポリン | 15:00~15:30 MEGADANZ ダンスフィットネス |
| 16:00 | 16:00~16:30 FIGHT DO キックボクシング | 16:00~16:30 YOGA ヨガ | 16:00~16:30 MEGADANZ ダンスフィットネス | 16:00~16:30 AERO エアロビクス | 16:00~16:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ | 16:00~16:30 FIGHT DO キックボクシング | 16:00~16:30 HYPER C コアHIIT |
| 17:00 | 17:00~17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス | 17:00~17:30 MEGADANZ ダンスフィットネス | 17:00~17:30 ELEVEN 究極HIIT | 17:00~17:30 UBOUND トランポリン | 17:00~17:30 ELEVEN 究極HIIT | 17:00~17:30 AERO エアロビクス | 17:00~17:30 YOGA ヨガ |
| 18:00 | 18:00~18:30 HYPER C コアHIIT | 18:00~18:30 ELEVEN 究極HIIT | 18:00~18:30 UBOUND トランポリン | 18:00~18:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ | 18:00~18:30 AERO エアロビクス | 18:00~18:30 UBOUND トランポリン | 18:00~18:30 ELEVEN 究極HIIT |
| 19:00 | 19:00~19:30 UBOUND トランポリン | 19:00~19:45 ストレッチヨガ YUKA | 19:00~19:30 AERO エアロビクス | 19:00~19:30 MEGADANZ ダンスフィットネス | 19:00~19:50 ナイトリラックス ヨガ chika | 19:00~19:50 デトックスパワーヨガ chika | 19:00~19:30 UBOUND トランポリン |
| 20:00 | 19:45~20:30 リフレッシュヨガ YOKO | 20:00~20:45 ダンスデトックス YUKA | 20:00~20:30 UBOUND トランポリン | 20:00~20:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ | 20:00~20:30 FIGHT DO キックボクシング | 20:00~20:30 UBOUND トランポリン | 20:00~20:30 MEGADANZ ダンスフィットネス |
| 21:00 | 21:00~21:30 UBOUND トランポリン | 21:00~21:30 UBOUND トランポリン | 21:00~21:30 HYPER C コアHIIT | 21:00~21:30 UBOUND トランポリン | 21:00~21:30 MEGADANZ ダンスフィットネス | 21:00~21:30 AERO エアロビクス | 21:00~21:30 UBOUND トランポリン |
| 22:00 | 22:00~22:30 MEGADANZ ダンスフィットネス | 22:00~22:30 AERO エアロビクス | 22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング | 22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング | 22:00~22:30 ELEVEN 究極HIIT | 22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング | 22:00~22:30 FIGHT DO キックボクシング |
| 23:00 | 23:00~23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ | 23:00~23:30 FIGHT DO キックボクシング | 23:00~23:30 MEGADANZ ダンスフィットネス | 23:00~23:30 HYPER C コアHIIT | 23:00~23:30 OXIGENO ピラティス/ヨガ | 23:00~23:30 YOGA ヨガ | 23:00~23:30 YOGA ヨガ |