

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN | |
|----|--|--|--------------------------------------|---|-------|--|---|---------------------------------|
| 8 | OPEN 9 : 00 ※ 土曜日も9 : 00からOPEN (幼児体操のみ8 : 00から開講) | | | | | 幼児体操 (年中・年長) 岡本 8:00~9:00 | OPEN 9 : 00 | |
| 9 | ★ NEWレッスン ☆ NEWインストラクター | | | | CLOSE | 小学生体操 (小学校1~3年) 岡本 9:00~10:00 | キッズリズム体操 (年中・年長) 三條 9:00~10:00 | |
| 10 | ラテンフィットダンス ★☆☆ 井上 10:00~10:45 | UBOUND 鳴海 10:00~10:45 | ヨガ 高橋 有紀 10:00~10:45 | ジャズダンス 掛場 10:00~10:45 | | | | FIGHT DO 山川 10:15~11 : 00 |
| 11 | ベルビックスストレッチ ☆ 春野 11:00~11:45 | かんたんフィットダンス 岡本 11:00~11:45 | FIGHT DO 福田 11:15~12:00 | UBOUND 山川 11:00~11:45 | | | FIGHT DO 福田 11:15~12:00 | ヨガ 青貝 11:15~12:00 |
| 12 | かんたん誰でもトレ スタッフ 12:15~12:45 | コンディショニング 岡本 12:00~12:30 | フィットダンス 岡本 12:15~13:00 | FIGHT DO 山川 12:00~12:45 | | | ヨガ 鈴木 12:15~13:00 | CHAKABOOM 青貝 12:15~13:00 |
| 13 | | | | | | | | |
| 14 | ジャズダンス KEIKO 13:15~14:00 | かんたん誰でもトレ スタッフ 13:30~14:00 | スタジオ開放 13:00~15:00 | スタジオ開放 12:45~15:00 | | | かんたんフィットダンス 渡部 13:15~14:00 | 美ボディエクササイズ 青貝 13:15~14:00 |
| 15 | ピラティス KEIKO 14:15~15:00 | エンジョイHIPHOP AYAOKO 14:15~15:00 | | | | | ピラティス 渡部 14:15~15:00 | |
| 16 | | KIDSダンス入門 (年中・年長) AYAOKO 15:30~16:30 | 幼児体操 (年中・年長) 岡本 15:30~16:30 | 幼児体操 (年中・年長) 岡本 15:30~16:30 | | | | |
| 17 | | KIDSダンス初級 (小学校1~3年) SAORI 16:30~17:30 | | 小学生体操 (小学校1~3年) 岡本 16:30~17:30 | | | | FIGHT DO 福田 16:30~17:15 |
| 18 | スタジオ開放 17:00~18:30 | KIDSダンス中級 (小学校4~6年) SAORI 17:30~18:30 | | | | | | UBOUND 田村 17:45~18:30 |
| 19 | ヨガ 青貝 19:00~19:45 | | | | | | MEGA DANZ 高橋 愛 18:45~19:30 | |
| 20 | | FIGHT DO 山川 19:45~20:30 | MEGA DANZ HANAKO 19:45~20:30 | かんたんフィットダンス 関口 19:45~20:30 | | | UBOUND 高橋 愛 19:45~20:30 | |
| 21 | CHAKABOOM 青貝 20:15~21:00 | UBOUND 山川 20:45~21:30 | ダンスストレッチ HANAKO 20:45~21:30 | FIGHT DO 関口 20:45~21:30 | | | | CLOSE 19 : 00 |
| | CLOSE 23 : 00 | | | | | CLOSE 21 : 00 | | |