

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|--|---|--|---|--|--|---|
| 10:00 ホットスタジオ | | | ホットスタジオ | | | |
| 10:30 10:30~11:00 ナチュラルストレッチ30 強度：☆☆☆ スタッフ | | 10:30~11:00 ボールリラックス30 強度：☆☆☆ スタッフ | 10:30~11:00 ナチュラルストレッチ30 強度：☆☆☆ スタッフ | 10:30~11:00 ボールリラックス30 強度：☆☆☆ スタッフ | 10:30~11:15 リラックスヨガ45 強度：☆☆☆ ケイコ | 10:30~11:00 ストレッチ30 強度：☆☆☆ スタッフ |
| 11:30 11:30~12:15 きれいstyleヨガ45 強度：★★☆ 三浦 由喜恵 | | 11:30~12:15 ラデンエアロ45 強度：★★☆ 飯盛 千佳子 | 11:30~12:15 美尻bodyヨガ45 強度：★★☆ 三浦 由喜恵 | 11:30~12:15 骨盤エクササイズ45 強度：★★☆ 松永 良恵 | 11:30~12:15 エアロピクス45 強度：★★☆ 有坂 さおり | 11:30~12:15 UBOUND45 強度：★★★ HITOMI |
| 12:30 12:45~13:00 ホットシェイブ 強度：☆☆☆ | | 12:45~13:00 コアトレ 強度：☆☆☆ | 12:45~13:00 ホットシェイブ 強度：☆☆☆ | 12:45~13:00 コアトレ 強度：☆☆☆ | 12:30~13:15 HIPHOP45 強度：★★☆ AZUSA | 12:30~13:00 UBOUND30 強度：★★★ スタッフ |
| 13:30 13:15~14:00 筋膜リリース45 強度：☆☆☆ スタッフ | NEW 13:15~13:45 ストレッチ30 強度：☆☆☆ スタッフ | 13:15~14:00 ナチュラルヨガ45 強度：☆☆☆ スタッフ | 13:15~14:00 リラックスヨガ45 強度：☆☆☆ スタッフ | 13:15~14:00 リラックスヨガ45 強度：☆☆☆ スタッフ | | |
| | | | | | NEW 14:00~14:45 BOKWA Dance 強度：★★☆ 栗原 浩一 | |
| | | | | NEW 14:30~15:15 ピラティス45 強度：★★☆ 小坂 恵美 | | |
| | 定休日 | | | NEW 15:45~16:15 ボールリラックス30 強度：☆☆☆ スタッフ | | ホットスタジオ |
| | | | | | | 15:45~16:30 ピラティス45 強度：★★☆ 小坂 恵美 |
| | | | | NEW 16:45~17:15 UBOUND30 強度：★★★ スタッフ | | 16:45~17:15 ナチュラルヨガ30 強度：☆☆☆ 小坂 恵美 |
| | | | | | | |
| | | | ホットスタジオ | ホットスタジオ | | |
| 19:15~19:45 UBOUND30 強度：★★★ スタッフ | | 19:30~20:15 ZUMBA 強度：★★★ 青木 弓子 | NEW 19:30~20:15 引き締めbodyヨガ45 強度：★★★ Erika | 19:30~20:15 くびれbodyヨガ45 強度：★★★ 高晶 嘉剛 | | |
| 20:00~20:30 ファンクショナルボディ30 強度：★★☆ 岡田 直也 | | | | | | |
| 20:45~21:30 ファイティング45 強度：★★★ 岡田 直也 | 20:30~21:15 HIPHOP45 強度：★★☆ MIKIMIKI | NEW 20:30~21:00 ナチュラルヨガ30 強度：☆☆☆ Erika | 20:30~21:00 筋膜リリース30 強度：☆☆☆ スタッフ | | | |