

| 月曜 | 火曜 | | 水曜 | | 木曜 | | 金曜 | | 土曜 | | 日曜 | | | | | |
|--------------|--|---------------------------------------|--|--------------------------------------|--|--------------------------------------|--|---|---|---|--|---|--|--|-------------------------------------|--------------------------------------|
| | 第1・3 | 第2・4 | 第1・3 | 第2・4 | 第1・3 | 第2・4 | 第1・3 | 第2・4 | 第1・3 | 第2・4 | 第1・3 | 第2・4 | | | | |
| 休館日 CLOSE | パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~18:00 レンタルスタジオ | | パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~11:00 レンタルスタジオ | | パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~11:00 レンタルスタジオ | | パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~18:00 レンタルスタジオ | | パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~10:00 | | 9:00 OPEN | | | | | |
| | | | 11:30 OPEN FREE TRAINING | | 11:30 OPEN FREE TRAINING | | | | 10:00 OPEN | 10:00 OPEN | BJJ BEGINNER ブラジリアン柔術 9:20~10:20 | BJJ BEGINNER ブラジリアン柔術 9:20~10:20 | | | | |
| | | | パーソナルミット | | パーソナルミット | | | | パーソナルミット | YOGA 運動未経験者 向けクラス 10:20~11:20 | FREE TRAINING | | | | | |
| | | | MITT & BAG 初心者向けクラス 12:00~12:50 | TRX & BAG 中級者向けクラス 12:00~12:50 | MITT & FITNESS 中級者向けクラス 12:00~12:40 | TRX 中級者向けクラス 12:00~12:40 | | | MITT & BAG 初心者向けクラス 10:30~11:20 | FREE TRAINING | | MMA STRIKE 打撃テクニック 10:50~11:40 | MMA STRIKE 打撃テクニック 10:50~11:40 | | | |
| | | | 13:00 CLOSE | | 13:00 CLOSE | | | | 13:00 CLOSE | | FREETRAINING | | FREE TRAINING | | | |
| | | | パーソナルトレーニング (予約制) 13:00~18:00 レンタルスタジオ | | プロアスリート フィジカルトレーニング | | | | パーソナルトレーニング (予約制) 15:00~18:00 レンタルスタジオ | | HIIT 上級者向けクラス 11:40~12:30 | TRX & BAG 中級者向けクラス 11:40~12:30 | FREE WEIGHT 中級者向けクラス 12:10~13:00 | FREE WEIGHT 中級者向けクラス 12:10~13:00 | | |
| | | | | | パーソナルトレーニング (予約制) 13:00~18:00 レンタルスタジオ | | | | | | FREETRAINING | | FREETRAINING | | FREE TRAINING | |
| | | | 18:00 OPEN | | 18:00 OPEN | | | | 18:00 OPEN | | TRX & CORE 初心者向けクラス 12:50~13:40 | TRX & CORE 初心者向けクラス 12:50~13:40 | FREE TRAINING | | FAT BURN 初心者向けクラス 13:20~14:00 | SHAPE BAG 初心者向けクラス 13:10~14:00 |
| | | | | | パーソナルミット | | | | 女性限定パーソナルミット | | パーソナルミット | | パーソナルミット | | 14:00 CLOSE | |
| | | | MITT & BAG 初心者向けクラス 18:50~19:40 | | MITT & FITNESS 中級者向けクラス 18:50~19:30 | | | | KICK OUT BEGINNER 初心者向けクラス 18:50~19:30 | KICK OUT BEGINNER 初心者向けクラス 18:50~19:30 | FREE TRAINING | | 19:00 OPEN | | ゲスト講師 特別クラス (毎月開催) | |
| | FREE TRAINING | | FREE TRAINING | | FREE TRAINING | | FIGHT BAG 中級者向けクラス 19:00~19:50 | SHAPE BAG 初心者向けクラス 19:00~19:50 | パーソナルトレーニング (予約制) 14:00~16:00 レンタルスタジオ | | パーソナルトレーニング (予約制) 14:30~22:00 レンタルスタジオ | | | | | |
| | WRESTLING レスリング テクニック 20:00~20:50 | MMA STRIKE 打撃テクニック 19:50~20:40 | KICK OUT 中級者向けクラス 19:50~20:40 | KICK OUT 中級者向けクラス 19:50~20:40 | FREE TRAINING | | SHAPE BAG 初心者向けクラス 19:30~20:20 | FITNESS 運動未経験者 向けクラス 19:30~20:10 | KIDS キッズクラス 17:00~17:50 | | | | | | | |
| | FREE TRAINING | | FREETRAINING | | MMA BEGINNER 総合格闘技 20:20~21:20 | MMA BEGINNER 総合格闘技 20:20~21:20 | FREE TRAINING | | パーソナルトレーニング (予約制) 19:00~22:00 レンタルスタジオ | | | | | | | |
| | TRX 中級者向けクラス 21:20~22:00 | MITT & BAG 初心者向けクラス 21:10~22:00 | SHAPE MITT 初心者向けクラス 21:00~21:50 | FAT BURN 初心者向けクラス 21:00~21:40 | FREE TRAINING | | MITT & FITNESS 中級者向けクラス 20:40~21:20 | MITT & BAG 初心者向けクラス 20:40~21:30 | | | | | | | | |
| | 22:00 CLOSE | | 22:00 CLOSE | | 22:00 CLOSE | | 22:00 CLOSE | | | | | | | | | |
| | パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00 レンタルスタジオ | | パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00 レンタルスタジオ | | パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00 レンタルスタジオ | | パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00 レンタルスタジオ | | | | | | | | | |