

| 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 | | パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~10:00 | |
| | 11:30 OPEN FREE TRAINING | | 11:30 OPEN FREE TRAINING | | 10:00 OPEN | | 10:00 OPEN | | 10:00 OPEN | | 10:00 OPEN | |
| | パーソナルミット | | 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 | | MMA STRIKE 打撃テクニック 10:20~11:10 | |
| | 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 | |
| | 13:00 CLOSE | | 13:00 CLOSE | | 13:00 CLOSE | | 13:00 CLOSE | | FREETRAINING | | BJJ BEGINNER ブラジリアン柔術 11:40~12:40 | |
| | 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) 13:00~18:00 レンタルスタジオ | | パーソナルトレーニング (予約制) 15:00~18:00 レンタルスタジオ | | パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~18:00 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 | |
| | 18:00 OPEN | | 18:00 OPEN | | 18:00 OPEN | | 18:00 OPEN | | FREETRAINING | | FREE TRAINING | |
| | 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 | | 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 | |
| | 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 | | FREETRAINING | | FREE WEIGHT 中級者向けクラス 13:20~14:10 | |
| | FREE TRAINING | | FREE TRAINING | | FREE TRAINING | | FREE TRAINING | | ZUMBA 初心者向けクラス 14:00~14:45 | | 14:00 CLOSE | |
| | 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 | | 15:00 CLOSE | | FAT BURN 初心者向けクラス 14:30~15:10 | |
| | 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 | | パーソナルミット | | SHAPE BAG 初心者向けクラス 14:20~15:10 | |
| | 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 | | 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 | |
| | 22:00 CLOSE | | 22:00 CLOSE | | 22:00 CLOSE | | 22:00 CLOSE | | FREE TRAINING | | 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) 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 | | 19:00 OPEN | | 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 | |
| | | | | | | | | | パーソナルミット | | ゲスト講師 特別クラス (毎月開催) | |
| | | | | | | | | | 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 | |
| | | | | | | | | FREE TRAINING | | KIDS キッズクラス 17:00~17:50 | | |
| | | | | | | | | パーソナルミット | | 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 | | |
| | | | | | | | | 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 | | 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 | | |