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 10:00〜18:00		パーソナルトレーニング 10:00〜11:00		パーソナルトレーニング 10:00〜11:00		パーソナルトレーニング 10:00〜16:00		パーソナルトレーニング 9:30〜10:30		パーソナルトレーニング 9:00〜11:00	
			11:30 OPEN		11:30 OPEN				10:30 OPEN		11:00 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		パーソナルストレッチ	
			MITT&FITNESS 中級クラス 12:00〜12:40	MITT&BAG 初級クラス 12:00〜12:50	BODY MAKE 初級クラス 12:00〜12:50	TRX&BAG 初級クラス 12:00〜12:50			TRX 初級クラス 11:00〜11:40	YOGA 入門クラス 11:00〜12:00	MITT&FITNESS 中級クラス 11:40〜12:20	MITT&FITNESS 中級クラス 11:40〜12:20
			13:00 CLOSE		13:00 CLOSE				MITT&BAG 初級クラス 12:00〜12:50	MITT&BAG 初級クラス 12:20〜13:10	MITT&BAG 入門クラス 12:40〜13:30	MITT&BAG 入門クラス 12:40〜13:30
			パーソナルトレーニング 13:00〜18:00		パーソナルトレーニング 13:00〜17:00		KIDS 空手 17:00〜18:00		STRETCH 入門クラス 13:30〜14:10	TRX 初級クラス 13:30〜14:10	KICK OUT 初級クラス 13:50〜14:30	KICK OUT 初級クラス 13:50〜14:30
	19:00 OPEN	18:30 OPEN	18:30 OPEN		18:00 OPEN		18:00 OPEN					
	ショートパーソナル	パーソナルミット	パーソナルミット		ショートパーソナル		パーソナルミット		パーソナルストレッチ			
	MITT&FITNESS 中級クラス 19:40〜20:20	TRX&BAG 初級クラス 18:50〜19:40	CARDIO BAG 中級クラス 18:50〜19:40	MITT&BAG 中級クラス 18:50〜19:40	KICK OUT 入門クラス 18:50〜19:30	FITNESS 入門クラス 18:50〜19:30	MITT&BAG 初級クラス 18:50〜19:40	MITT&BAG 初級クラス 18:50〜19:40	14:00 CLOSE		パーソナルストレッチ	
	KICK OUT 入門クラス 20:50〜21:30	FITNESS 入門クラス 20:00〜20:40	MITT&BAG 入門クラス 20:00〜20:50	MITT&BAG 入門クラス 20:00〜20:50	KICK OUT 初中級クラス 19:50〜20:40	KICK OUT 初中級クラス 19:50〜20:40	TRX 初級クラス 20:00〜20:40	MITT&FITNESS 中級クラス 20:00〜20:40	パーソナルトレーニング 14:00〜15:00		15:00 CLOSE	
	ショートパーソナル	MITT&BAG 初級クラス 21:10〜22:00	TRX 初級クラス 21:10〜21:50	MITT&FITNESS 初級クラス 21:10〜21:50	KICK OUT 初級クラス 21:00〜21:40	KICK OUT 初級クラス 21:00〜21:40	MITT&FITNESS 中級クラス 21:00〜21:40	TRX 初級クラス 21:00〜21:40	KIDS 体操&キックボクシング 17:00〜18:00		40分整体パーソナル（２枠）	
	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		無料体験会 18:30〜19:00		無料体験会 15:30〜16:00	
	パーソナルトレーニング 22:00〜23:00		パーソナルトレーニング 22:00〜23:00		パーソナルトレーニング 22:00〜23:00		パーソナルトレーニング 22:00〜23:00		無料体験会 19:30〜20:00		無料体験会 16:30〜17:00	
									パーソナルトレーニング 20:00〜23:00		パーソナルトレーニング 18:00〜23:00	