

※状況により変更となる場合がございます

| | 月 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | |
|-------|---|--|--|--|-------------------------------|----------|---|--|--|------------------------------------|--|--|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|-----------|--|--|
| | メインスタジオ | カルチャースタジオ | ファンクショナル | メインスタジオ | カルチャースタジオ | ファンクショナル | メインスタジオ | カルチャースタジオ | ファンクショナル | メインスタジオ | カルチャースタジオ | ファンクショナル | メインスタジオ | カルチャースタジオ | ファンクショナル | メインスタジオ | カルチャースタジオ | ファンクショナル | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | アクション 梅田 10:30~11:15 | マスター エアロ NAOMI 10:30~11:30 | Reset+ 11:10~11:30 | ZUMBA 上間 10:30~11:15 | 太極拳 鈴木(勝) 10:30~11:30 | | Uaound 梅田 10:30~11:15 | 気功 伊藤(敦) 10:30~11:30 | | ベーシック ステップ 坂田 10:30~11:15 | フラダンス 中村(ゆ) 10:30~11:30 | | Uaound 平 10:30~11:15 | マスター エアロ NAOMI 10:30~11:30 | | パレトン 多和田 10:30~11:15 | | gravita S 10:30~10:50 gravita W 11:00~11:20 | |
| 12:00 | Uaound 島崎 11:30~12:15 | 足心ヨーガ 竹原 (井坂ヨーガ研究所) 11:45~12:45 | Style+ 11:40~12:00 | リトモス 上間 11:30~12:15 | | | Asty Yoga リフレッシュ 服部 11:30~12:15 | クラシックバレエ 広瀬 (テアトルバレエ カンパニー) 11:45~12:45 | gravita W 12:00~12:20 gravita S 12:30~12:50 | FIGHTDOO 坂田 11:30~12:15 | 足心ヨーガ 田中 (井坂ヨーガ研究所) 11:45~12:45 | FPF S 12:00~12:20 FPF W 12:30~12:50 | メガダンス 大城 12:00~12:45 | 太極拳 鷺足 11:45~12:45 | | Uaound 11:30~12:15 | | | |
| 13:00 | パレトン 丹羽 13:15~14:00 | | gravita S 13:10~13:30 gravita W 13:40~14:00 | ミドルエアロ 栗栖 13:15~14:00 | フラダンス 山本 12:30~13:30 | | ピギナーエアロ 梅田 13:15~14:00 | ペリーダンス Stefany (エルメスダンス カンパニー) 13:00~14:00 | FPF S 13:40~14:00 FPF W 14:10~14:30 | Uaound 梅田 13:15~13:45 | | gravita S 13:10~13:30 gravita C 13:40~14:00 | リトモス 大城 13:00~13:45 | | | | | gravita W 13:20~13:40 gravita C 13:50~14:10 | |
| 14:00 | FIGHTDOO 小野村 14:15~14:45 | | | ピラティス 栗栖 14:15~15:00 | | | ピギナーピラティス 小野村 14:15~14:45 | | Style+ 14:10~14:30 | アクション 平 14:15~14:45 | | | FIGHTDOO 鈴木(瀬) 14:00~14:45 | キッズ 新体操 (スクール) 14:30~15:20 | | | | | 交替レッスン 14:00~14:45 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | リラックスヨガ 中西 15:00~15:45 |
| 16:00 | | 体操教室 (スクール) 15:30~16:20 | | | 体操教室 (スクール) 15:30~16:20 | | | キッズ クラシック バレエ (スクール) 16:15~17:15 | 体操教室 (スクール) 15:30~16:20 | | | 体操教室 (スクール) 15:30~16:20 | | | ジュニア 新体操 (スクール) 15:30~16:30 | | | | |
| 17:00 | 初級 バトン トワリング (スクール) 16:30~17:30 | 体操教室 (スクール) 16:30~17:20 | | キッズ HIP HOP (スクール) 16:30~17:20 | 体操教室 (スクール) 16:30~17:20 | | ジュニア クラシック バレエ (スクール) 17:15~18:15 | 体操教室 (スクール) 16:30~17:20 | | | 初級 チアダンス (スクール) 16:30~17:30 | 体操教室 (スクール) 16:30~17:20 | | | | | | | |
| 18:00 | 中級 バトン トワリング (スクール) 17:40~18:40 | 体操教室 (スクール) 17:30~18:20 | | ジュニア HIP HOP (スクール) 17:30~18:20 | 体操教室 (スクール) 17:30~18:20 | | | 体操教室 (スクール) 17:30~18:20 | | | 中級 チアダンス (スクール) 17:30~18:30 | 体操教室 (スクール) 17:30~18:20 | | | | | | | gravita C 18:15~18:35 gravita S 18:45~19:05 |
| 19:00 | | | gravita W 19:10~19:30 gravita C 19:40~20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | リトモス 坂田 19:15~20:00 | | | ミドルステップ 高井 19:15~20:00 | | | アクション 鈴木(瀬) 19:15~20:00 | ピラティス 横井 19:15~20:00 | 女性専用 gravita W 19:10~19:30 gravita C 19:40~20:00 | Uaound 鈴木(瀬) 19:15~20:00 | | gravita C 19:10~19:30 gravita W 19:40~20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | FIGHTDOO 坂田 20:15~21:00 | リラックスヨガ 中西 20:15~21:00 | FPF W 20:20~20:40 FPF C 20:50~21:10 | マスター エアロ 高井 20:15~21:15 | | | | なりきり POPS あやの 20:15~21:15 | gravita C 20:50~21:10 gravita S 21:20~21:40 | アクション 島崎 20:15~21:00 | | FPF S 20:20~20:40 FPF C 20:50~21:10 | | | | | | | |
| 22:00 | Uaound 平 21:15~22:00 | | | ZUMBA 上間 21:30~22:15 | | | | | | | | | | | | | | | |

【 gravita 】
S : ストレッチ
W : ワークアウト
C : コア

【 FPF 】
S : ストレッチ
W : ワークアウト
C : サーキット