

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 9:20-9:40 | 9:20-9:40 | 9:20-9:40 | 9:20-9:40 | 9:20-9:40 | 9:20-9:40 | 9:20-9:40 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |
| 9:45-10:05 | 9:45-10:05 | 9:45-10:05 | 9:45-10:05 | 9:45-10:05 | 9:45-10:05 | 9:45-10:05 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |
| 10:00-11:00 | 10:00-11:00 | 10:00-11:00 | 10:00-11:00 | 10:00-11:00 | 10:00-11:00 | 10:00-11:00 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |
| 11:00-12:00 | 11:00-12:00 | 11:00-12:00 | 11:00-12:00 | 11:00-12:00 | 11:00-12:00 | 11:00-12:00 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |
| 12:00-13:00 | 12:00-13:00 | 12:00-13:00 | 12:00-13:00 | 12:00-13:00 | 12:00-13:00 | 12:00-13:00 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |
| 13:00-14:00 | 13:00-14:00 | 13:00-14:00 | 13:00-14:00 | 13:00-14:00 | 13:00-14:00 | 13:00-14:00 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |
| 14:00-15:00 | 14:00-15:00 | 14:00-15:00 | 14:00-15:00 | 14:00-15:00 | 14:00-15:00 | 14:00-15:00 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |
| 15:00-16:00 | 15:00-16:00 | 15:00-16:00 | 15:00-16:00 | 15:00-16:00 | 15:00-16:00 | 15:00-16:00 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |
| 16:00-17:00 | 16:00-17:00 | 16:00-17:00 | 16:00-17:00 | 16:00-17:00 | 16:00-17:00 | 16:00-17:00 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |
| 17:00-18:00 | 17:00-18:00 | 17:00-18:00 | 17:00-18:00 | 17:00-18:00 | 17:00-18:00 | 17:00-18:00 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |
| 18:00-19:00 | 18:00-19:00 | 18:00-19:00 | 18:00-19:00 | 18:00-19:00 | 18:00-19:00 | 18:00-19:00 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |
| 19:00-20:00 | 19:00-20:00 | 19:00-20:00 | 19:00-20:00 | 19:00-20:00 | 19:00-20:00 | 19:00-20:00 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |
| 20:00-21:00 | 20:00-21:00 | 20:00-21:00 | 20:00-21:00 | 20:00-21:00 | 20:00-21:00 | 20:00-21:00 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |
| 21:00-22:00 | 21:00-22:00 | 21:00-22:00 | 21:00-22:00 | 21:00-22:00 | 21:00-22:00 | 21:00-22:00 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |
| 22:00-23:00 | 22:00-23:00 | 22:00-23:00 | 22:00-23:00 | 22:00-23:00 | 22:00-23:00 | 22:00-23:00 |
| スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA | スタジオA |
| スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB | スタジオB |
| ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ | ホットスタジオ |
| ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ | ターフ |

【注】ターフェリア受付方法
 ターフェリアのプログラムは全てターフェリアでの受付となります。
 ※名前のご記入は本人のみ記入で、代筆は他のお客様のご迷惑になりますので絶対にお止め下さい。

【注】Bスタジオ受付方法
 レッスン開始30分前よりフロントにてエントリーシートにお名前を記入いただく方法となります。ご注意ください！

2日/9日→ MAYUMI→ 脂肪燃焼エアロ
 23日→佐久間→ヨガ

2日/9日→ MAYUMI ホットヨガ
 23日→ホット美スタイルエクササイズ→本堂

8日→大西
 15日→平沢
 22日→本堂
 29日→大西

2日→平沢
 UBOUND
 ボディバランス
 9日→小敷
 ZUMBA
 ヨガ
 23日→加藤
 ボディコンバット
 ボディバランス

19:00閉館
 (トレーニングは18:30終了)
 【注】※諸般の事情により、プログラムは予告なく変わる場合があります。
 ※諸般の事情により、プログラム担当は予告なく変わることがあります。

21:30閉館
 (トレーニングは21:00終了)