

| | 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | |
|-------|-------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 06:30 | | | 朝ヨガ(予約制) 6:30~7:15 | | | 朝ヨガ(予約制) 6:30~7:15 | | |
| 07:00 | BJJ オールレベル 7:00~8:30 | | | | | | 朝ヨガ(予約制) 7:00~7:45 | |
| 07:30 | | | | | | | | |
| 08:00 | | | | | | パーソナル 出張 グループ 各種レッスン(予約制) | | |
| 08:30 | | | | | | | | |
| 09:00 | | | ハワイアンヨガ 9:15~10:00 | | | | | 体幹トレーニング 9:00~10:00 |
| 09:30 | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | 幼児体育 さとも園 | | | | |
| 10:30 | | | BJJ オールレベル 10:30~12:00 | | | | | BJJ オールレベル 10:30~12:00 |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | 優しいヨガ KEIKO先生 11:30~12:30 | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | ピラティス KEIKO先生 13:00~14:00 | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | |
| 15:00 | | | パーソナル 出張 グループ 各種レッスン(予約制) | | | | | |
| 15:30 | | パーソナル 出張 グループ 各種レッスン(予約制) | | 女性 キックボクシング 15:00~15:45 | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | 柔術体育 16:30~17:30 | | | 柔術体育 16:30~17:30 | |
| 17:00 | | パーソナル 出張 グループ 各種レッスン(予約制) | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | |
| 18:00 | 体幹トレーニング 18:00~19:00 | | | | パーソナル 出張 グループ 各種レッスン(予約制) | | BJJ 初心者 18:00~19:00 | |
| 18:30 | | | 体幹トレーニング 18:30~19:30 | ハワイアンヨガ 18:30~19:30 | | | 体幹トレーニング 18:30~19:30 | |
| 19:00 | | | | | | | BJJ オープンマット | |
| 19:30 | ハワイアンヨガ 19:30~20:30 | | | | | | | |
| 20:00 | | BJJ オールレベル 20:00~21:30 第2・4月曜日 | キックボクシング 20:00~21:00 | BJJ 初心者 20:00~21:00 | | BJJ 初心者 20:00~21:00 | 総合格闘技 19:30~21:00 | |
| 20:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | BJJ オールレベル 21:00~22:00 | | BJJ オールレベル 21:00~22:00 | | |
| 21:30 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |