| | 月曜日 | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |] |
|-------|-------|-------------|-------------|-------------|------------------------|-------|-------------|-------------|---------------------------------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------|
| | スタジオA | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | スタジオA | スタジオB | 1 |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | 9:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | 10:00~11:00 | | | | | | | 10:00~11:00 | | 10:00~10:50 | 10:00~11:00 | 10:00 |
| | | | 美姿勢教室 | | | | | | | BB体操 幼児 | | TO MY HERO ダンス | バレエ 幼児 | |
| | | | 定員15名 | | | | | | | 定員10名 | | HIPHOP クラス 幼児 | 定員20名 | |
| | | | 竹内 inst | | | | | | | | | MICHI inst 定員20名 | あやねinst | |
| 11:00 | | | | | | | | | | 11:10~12:10 | | 11:00~12:00 | 11:10~12:10 | 11:00 |
| | | | | | | | | | | BB体操 低学年 | | TO MY HERO ダンス | バレエ 小学生 | |
| | | | | | | | 11:30~12:30 | | | 定員10名 | | HIPHOP クラス Basic | 定員20名 | |
| | | | | | | | 女性のためのヨガ | | | | | MICHI inst 定員20名 | あやねinst | |
| 12:00 | | | | | | | 定員20名 | | | | | | | 12:00 |
| | | | | | | | ルミinst | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | 13:00~14:00 | | | | | | | | | | 13:00 |
| | | | | やさしいヨガと | | | | | | | | | | |
| | | | | マインドフルネスヨガ | | | | | 13:30~14:30 | 13:30~14:30 | 13:30~15:00 | | | |
| | | | | 定員20名 | | | | | 姿勢改善バレエEX | BB体操 幼児 | 空手 小学生 | | | |
| 14:00 | 休館日 | | | ルミinst | | | | | 定員20名 | 定員10名 | 定員20名 | | | 14:00 |
| | 11774 | | | | | | | | あやねinst | | 極真会館 | | | |
| | | | | | | | | | | 14:40~15:40 | | | | |
| | | | | | | | | | | BB体操 低学年 | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | 定員10名 | | | | 15:00 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 15:30~16:30 | | 15:30~16:30 | 15:30~16:20 | | | 15:30~16:30 | 15:30~16:30 | 15:50~16:50 | | | | |
| | | BB体操 幼児 | | BB体操 幼児 | TO MY HERO ダンス | | | BB体操 幼児 | バレエ 幼児 | BB体操 中高学年 | | | | |
| 16:00 | | 定員15名 | | 定員15名 | Girls HIP HOP 幼児 | | | 定員15名 | 定員20名 | 定員15名 | | | | 16:00 |
| | | | | 151,552 | MIHARU inst 定員20名 | | | | あやねinst | | | | | |
| | | 16:40~17:40 | | 16:40~17:40 | 16:40~17:40 | | | 16:40~17:40 | 16:40~17:40 | | | | | |
| | | BB体操 低学年 | | BB体操 低学年 | TO MY HERO ダンス | | | BB体操 低学年 | バレエの学生 | | | | | |
| 17:00 | | 定員15名 | | 定員15名 | Girls HIP HOP Basic | | | 定員15名 | 定員20名 | | | | | 17:00 |
| | | | | 151,552 | MIHARU inst 定員20名 | | | | あやねinst | | | | | |
| | | 17:50~18:50 | | 17:50~18:50 | 17:50~18:50 | | | 17:50~18:50 | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , | | | | | |
| | | BB体操 中高学年 | | BB体操 中高学年 | TO MY HERO ダンス | | | BB体操 中高学年 | | | | | | |
| 18:00 | | 定員20名 | | 定員20名 | Girls HIPHOP Challenge | | | 定員20名 | | | | | | 18:00 |
| _5.50 | | 72720-11 | | ,E3(=0-H | MIHARU inst 定員20名 | | | 72,720 11 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ŀ | 月曜日 | | | | | | | | | | | 日曜日 | | 1 |
| L | 力唯口 | 八唯口 | | 小唯口 | | 小唯口 | | 立唯口 | | 上唯日 | | 口唯口 | | J |