

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|-------|--|--------------------------------------|----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|----------------------|--|
| 8:00 | | | | | | | | |
| 9:00 | スタジオ開放 8:30~10:00 | スタジオ開放 8:30~10:30 | スタジオ開放 8:30~10:00 | スタジオ開放 8:30~10:00 | スタジオ開放 8:30~14:30 | スタジオ開放 9:30~11:30 | スタジオ開放 9:30~16:00 | |
| 10:00 | 10:15~10:45 脂肪燃焼サーキット | | 10:15~10:45 脂肪燃焼サーキット | 10:30~10:40 ラジオ体操 | | | | |
| 11:00 | 11:15~11:45 ストレッチポール | 11:15~11:45 ヨガストレッチ30 | 11:15~11:45 ウエストシェイプ | 11:15~11:45 ストレッチポール | | | | |
| 12:00 | 12:15~13:00 ヨガストレッチ45 | 12:15~12:45 ウエストシェイプ | 12:15~12:45 レッグシェイプ | 12:15~12:45 たのしくダンス | | | | 12:15~12:45 ボディコンバット30 LES MILLS |
| 13:00 | | | | 13:15~13:45 体幹トレーニング | | | | 13:15~13:45 ボディパンプ30 LES MILLS |
| 14:00 | | | | | | 14:15~14:45 ストレッチポール | | |
| 15:00 | 15:15~15:45 脂肪燃焼サーキット | 15:15~15:45 脂肪燃焼サーキット | スタジオ開放 15:00~18:30 | スタジオ開放 15:00~20:00 | 15:15~15:45 脂肪燃焼サーキット | | | |
| 16:00 | | | | | | | | |
| 17:00 | スタジオ開放 16:30~18:30 | スタジオ開放 16:30~18:30 | | | スタジオ開放 16:30~18:30 | スタジオ開放 16:00~19:00 | | |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:45 ボディコンバット45 LES MILLS | 19:00~19:45 ボディパンプ45 LES MILLS | 19:00~19:30 短時間減量トレーニング | | 19:00~19:30 ボディコンバット30 LES MILLS | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |

プログラム定員25名となります（ストレッチポール：20名，脂肪燃焼サーキット：18名）
開始45分前よりフロントで整理券を配布いたします。
除菌・換気を行う為プログラムの間を30分空けさせて頂いています。