

| 時刻 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | 時刻 |
|--------------------|--|---|---|--|--|--|--|--------------------|
| 10:00 (10:00開始) | パーソナル 10:00～13:00 | パーソナル 10:00～18:00 | パーソナル 10:00～12:00 | パーソナル 10:00～17:00 | パーソナル 10:00～13:00 | 【キッズ】 Englishスポーツ 10:30～11:30 | キックボクシング フリーミット 10:00～12:00 ※常駐したインストラクターがメニューを作成しトレーニングをするクラスです。 | 10:00 (10:30開始) |
| 11:00 | | | 【アドバンス（中級/上級）】 総合格闘技 12:00～13:30 | | | English キックボクシング 11:45～12:30 | | 11:00 |
| 12:00 | | | 13:00 | | | 12:00 | | |
| 13:00 | キックボクシング フリーミット 13:00～16:00 ※常駐したインストラクターがメニューを作成しトレーニングをするクラスです。 | | | | キックボクシング フリーミット 13:00～16:00 ※常駐したインストラクターがメニューを作成しトレーニングをするクラスです。 | | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 |
| 15:00 | | | パーソナル 13:30～18:00 | | | パーソナル 13:00～18:00 | | 15:00 |
| 16:00 | パーソナル 16:00～17:00 | | | | | | パーソナル 12:00～20:00 | 16:00 |
| 17:00 | 【キッズ】 キックボクシング 17:00～18:00 | | | 【キッズ】 MMA 17:00～18:00 | パーソナル 16:00～18:00 | | | 17:00 |
| 18:00 | パーソナル 18:00～19:00 | 【女性限定】 キックボクシング 18:00～18:45 | キックボクシング ミットクラス 18:00～18:45 | パーソナル 18:00～19:00 | 【ビギナー】 総合格闘技 18:00～18:45 | 【オールレベル】 キックボクシング 18:00～18:45 | | 18:00 |
| 19:00 | 【女性限定】 キックボクシング 19:00～19:45 | 【男女混同】※AYU ピラティス 19:00～19:45 | 【オールレベル】※竹中先生 グラップリング&レスリング 19:00～19:45 | 【女性限定】 美尻トレーニング 19:00～19:45 | 【ビギナー】 柔術 19:00～19:45 | 【アドバンス（中級/上級）】 総合格闘技 19:00～21:00 | 19:00 | |
| 20:00 | 【ビギナー】 キックボクシング 19:45～21:00 | 【ビギナー】 総合格闘技 19:45～21:00 | スパーリング 19:45～21:00 | 【テクニク】 キックボクシング 19:45～21:00 | 柔術スパーリング 19:45～21:00 | | 20:00 | |
| 21:00 | 【オールレベル】※中井先生 ボクシング 21:15～22:30 | 【アドバンス（中級/上級）】 キックボクシング 21:15～22:30 | 【テクニク】※川俣先生 柔術 21:15～22:30 | 【アドバンス（中級/上級）】 総合格闘技 21:15～22:30 | フリーマット ※スパーリングは禁止 21:15～22:00 | | 21:00 | |
| 22:00 (22:30終了) | | | | | | | 22:00 (22:30終了) | |