

| 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 10:00～19:00 | パーソナル 10:00～19:00 | | パーソナル 10:00～19:00 | パーソナル 10:00～19:00 | 【女性限定】※Naho ゆったりリラックスヨガ 10:00～10:45 | パーソナル 10:00～18:00 | 10:00 (10:30開始) | |
| 11:00 | | | 【男女混合】※Naho 季節のフローヨガ 11:00～11:45 | | | 11:00 | | | |
| 12:00 | | | | | | 12:00 | | | |
| 13:00 | | | | | | フリーミット 13:00～16:00 | | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | ※フリーミット中はトレーニ ングルームの使用OK！インス トラクターが常駐しておりま すのでミット打ち3ラウンド OK！ | | | 14:00 |
| 15:00 | | | | | | | | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | | | 17:00 |
| 18:00 | | | | | | | | フリーミット 18:00～21:00 | |
| 19:00 | 【女性限定】※獅庵 美尻&体幹トレーニング 19:00～19:45 | 【女性限定】※獅庵 キックボクシング 19:00～19:45 | ※フリーミット中はトレーニ ングルームの使用OK！インス トラクターが常駐しておりま すのでミット打ち3ラウンド OK！ | 【ビギナー】※廣瀬 柔術 19:00～19:45 | 【女性限定】※獅庵 キックボクシング 19:00～19:45 | 【アドバンス】 総合格闘技 19:00～21:00 | 19:00 | | |
| 20:00 | 【ビギナー】※獅庵 総合格闘技 19:45～20:30 | 【ビギナー】※獅庵 キックボクシング 19:45～20:30 | | ※廣瀬 柔術スパーリング 19:45～21:00 | 【ビギナー】※獅庵 キックボクシング 19:45～20:30 | | 20:00 | | |
| 21:00 | ※獅庵 総合格闘技 スパーリング 20:30～21:15 | 【ベーシック】※獅庵 キックボクシング 20:30～21:15 | | | 【テクニク】※獅庵 キックボクシング 20:30～21:15 | | 21:00 | | |
| 22:00 (22:30終了) | 【オールレベル】※サカモト グラップリングクラス 21:15～22:30 | | | | | | | 22:00 (22:30終了) | |