	月	火	水	木	金	土
13:00	レンタルスタジオ ※平日午前～午後5時半までと夜は貸し出しをしています。1時間2100円より。平日夜と土曜午前午後は1050円増となります。 業種内容応相談	レンタルスタジオ 募集中 業種内容応相談	レンタルスタジオ 募集中 業種内容応相談	レンタルスタジオ <第2・4木曜> ヨガ 45分	レンタルスタジオ 募集中	レンタルスタジオ 募集中
13:30						
14:00				レンタルスタジオ 募集中 業種内容応相談	ボディビラティス 健康体操 (ダンベル・ストレッチ運動) 35分	Kid'sダンス (5才～小学生) 45分
14:30						
15:00	レンタルスタジオ 気功体操 50分				レンタルスタジオ 募集中 業種内容応相談	
15:30						
16:00	レンタルスタジオ 健康太極拳 50分					フリートレーニング キックBOX ボクササイズ (自主トレーニング) <男・女フリー> ※初心者から上級者まで各自個別のメニューでトレーニングできます。
16:30						
17:00	レンタルスタジオ 募集中 業種内容応相談	フリートレーニング キックBOX (自主トレーニング) <男・女フリー>	業種内容応相談	フリートレーニング キックBOX (自主トレーニング) <男・女フリー>		
17:30			フリーレッスン キックBOX <男・女フリー> ※初心者から上級者まで各自個別のメニューでトレーニングできます。		フリーレッスン キックBOX <男・女フリー> ※初心者から上級者まで各自個別のメニューでトレーニングできます。	フリーレッスン キックBOX <男・女フリー> ※初心者から上級者まで各自個別のメニューでトレーニングできます。
18:00		Kid's キックBOX (5歳～低学年)		Kid's キックBOX (5歳～低学年)		
18:30		(高学年～中学生) 45分		(高学年～中学生) 45分		
19:00						
19:30	ビートキックBOX <男・女フリー> 50分	トライキックBOX <レディースレッスン> 60分	トライボクササイズ <男・女フリー> 60分	トライキックBOX <レディースレッスン> 60分	フリーレッスン ボクササイズ キックBOX <男・女フリー> ※初心者から上級者まで各自個別のメニューでトレーニングできます。	
20:00						レンタルスタジオ ※土曜午前～午後2時までは貸し出しをしています。土曜の午前午後は1050円増となります。1時間3150円より。 業種内容応相談
20:30	フリーレッスン キックBOX <男・女フリー>	フリーレッスン キックBOX <レディースレッスン>	フリーレッスン キックBOX <男・女フリー>	フリーレッスン キックBOX <レディースレッスン>		
21:15						
21:30	レンタルスタジオ	レンタルスタジオ	レンタルスタジオ	レンタルスタジオ	レンタルスタジオ	