

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | |
|-------|---|------------------------------------|--|-------------|-----|---|---|---|
| 10:00 | | | | 休 館 日 | | | | |
| 10:30 | ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:30 | 簡単ヨガ60 (土居) 10:30~11:30 | 簡単ストレッチ60 (代表) 10:30~11:30 | | | ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 10:30~11:30 | | |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | 12:00 open | 12:00 open |
| 12:30 | | | | | | | | |
| 13:00 | ストレッチ(代表) 13:00~13:20 | | | | | | | |
| 13:30 | 健康体操45 (嶋家 いぶき) 13:30~14:15 | ゆったりヨガ60 (嶋本 愛) 13:30~14:30 | ストレッチ30 (代表) 13:30~14:00 | | | ストレッチ40 (代表) 13:30~14:10 | バレトン (MIZUE) 13:15~14:00 | |
| 14:00 | | | 簡単ヨガ45 (土居) 14:10~14:55 | | | ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 14:20~15:05 | ZUMBA@45 &ストレッチ (MIZUE) 14:10~15:10 | メガダンス45 14:30~15:15 (KEN) (AYA) |
| 14:30 | かんたんエアロ45 (善 家) 14:30~15:15 | ピラティス45 (嶋本 愛) 14:40~15:25 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 15:30 | パーソナルストレッチ (代表) | パーソナルストレッチ (代表) | パーソナルストレッチ (代表) | | | パーソナルストレッチ (代表) | ほぐし (MIZUE) 15:20~15:50 | アンジージャンプ45 (KEN) 15:30~16:15 (月2回) |
| 16:00 | パーソナルストレッチ (代表) | パーソナルストレッチ (代表) | パーソナルストレッチ (代表) | | | パーソナルストレッチ (代表) | | |
| 16:30 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | 2025年1月 | |
| 17:30 | | | | | | | KENインストラクターの メガダンス・アンジージャンプは 2月2日(日)・2月16日(日) | |
| 18:00 | | | | | | | AYAインストラクターの メガダンスは 2月23日(日) | |
| 18:30 | | | | | | | UBOUND アンジージャンプは定員14名 前月の10日から事前予約(220円)を 開始します (レッスン20分前からは無料) | |
| 19:00 | | | 正道会館 空手スクール 少年・成人 (松下 真一郎) 18:30~20:00 | | | | | |
| 19:30 | ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30 | マッスルコア45 (藤岡 知彦) 20:00~20:45 | ZUMBA@45 (Yuuki) 20:10~20:55 | | | ハワイアン フラ (宇都宮 千寿子) 19:30~20:30 | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 20:30 | エアロピクス45 (嶋家 いぶき) 20:40~21:25 | ステップ30 (藤岡 知彦) 20:55~21:25 | UBOUND45 (Yuuki) 21:10~21:55 | | | 足裏 20:40~20:50 ユニバーサルヨガ EARTH(アース) (代表) 20:50~21:35 | | |
| 21:00 | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |