

| | 朝 | | | | 昼 | | | | 夜 | | | |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|---|--|--|
| 月 | 10:30~11:20 朝 ストレッチ MAKO | 11:30~12:20 初めて ボクササイズ MAKO | 13:30~14:20 初めて ダンス MAKO | 14:30~15:20 ポテンシャル ヨガ MAKO | レンタルスタジオタイム | | | | 19:50~20:40 ボディ ポテンシャル MAKO | 20:45~21:55 STYLE ※ HIP HOP TSUYOSHI | | |
| 火 | 10:30~11:20 ママ シェイプ NAO/MAKO | 11:30~11:50 親子♥ ピクス MAKO | | 14:00~14:50 リンパ ヨガ MAKO | | 16:45~17:35 キッズ DANCE I YUKI | 17:45~18:35 キッズ DANCE II YUKI | | | | | |
| 水 | 10:30~10:50 ベビー♥ ピクス MISA | 11:00~11:50 ママ 骨盤メンテ MAKO | | 13:30~14:20 スロー 筋トレ MAKO | | 15:30~16:20 幼児 体操教室 NAO | 16:30~17:20 小学生 体操塾 NAO | 17:30~18:20 小学生 基礎ダンス MAKO | | 19:15~20:05 男性のための ボディメンテ MAKO | | |
| 木 | 10:30~11:20 ピラティス AYA/MAKO | レンタルスタジオタイム | | | | 16:00~16:50 幼児 基礎ダンス MAKO | 17:00~17:50 中学生 ダンス塾 MAKO | | 19:40~20:30 ボクササイズ MAKO | | | |
| 金 | 10:30~11:20 朝ヨガ MAKO | | 14:00~14:50 ボクササイズ MAKO | | 15:30~16:20 大人 ※ バレエ さあな | 16:30~17:20 キッズ ※ シアター さあな | | 19:00~19:50 ポテンシャル ヨガ MAKO | 20:00~20:50 初めて フラ EMIKO | | | |
| 土 | | 11:00~11:50 ポール体操 MAKO | 12:30 キッズ ピアノ 徳満 | 13:30~14:20 幼児 リトミック 徳満 | | 15:30~16:20 美ボディ ワーク MAKO | | 17:00~17:50 中学生 ダンス塾 MAKO | ♥印のレッスンは無料です。 ※印のレッスンは値段が変わります。 | | | |