

| Maanantai | | Tiistai | | Keskiviikko | | Torstai | |
|-----------|--|---------|------------------------------------|-------------|-------------------------------------|---------|------------------------------------|
| 10:00 | M&M Action Circuit Training 30 min Essi ACTION-TILA | 17:00 | BodyPump 60 min Heli 1-SALI | 16:15 | GoFit 60 min Heli 1-SALI | 9:30 | The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILY |
| 10:35 | M&M Action Core 30 min Essi ACTION-TILA | 17:15 | M&M Giryra 60 min Essi ACTION-TILA | 17:25 | BodyAttack 60 min Johanna 1-SALI | 10:25 | CorePilates 45 min Heli 1-SALI |
| 16:20 | Toiminnallinen BodyStep 60 min Heli 1-SALI | 18:10 | CorePilates 60 min Heli 1-SALI | 17:40 | The Trip 45 min Marika SISÄPYÖRÄILY | 17:20 | The Trip 45 min Essi SISÄPYÖRÄILY |
| 17:30 | Les Mills Core 30 min Heli 1-SALI | 18:25 | The Trip 45 min Essi SISÄPYÖRÄILY | 17:45 | M&M Power 60 min Heli ACTION-TILA | 17:30 | BodyPump 60 min Tiina 1-SALI |
| 18:10 | BodyCombat 60 min Johanna 1-SALI | | | 18:35 | PartyFit 60 min Marika 1-SALI | 18:40 | Aromarentoutus 60 min Tiina 1-SALI |
| 18:15 | M&M Boost 60 min Heli ACTION-TILA | | | 19:40 | FlowHarmony 30 min Marika 1-SALI | | |
| 19:15 | The Trip 45 min Marko SISÄPYÖRÄILY | | | | | | |

| Perjantai | | Lauantai | | Sunnuntai | |
|-----------|--|----------|------------------------------------|-----------|--------------------------------------|
| 9:30 | M&M Boost 60 min Heli ACTION-TILA | 9:30 | M&M Giryra 60 min Heli ACTION-TILA | 10:30 | MoveFit 60 min Marika 1-SALI |
| 10:40 | The Trip 45 min Teresa SISÄPYÖRÄILY | 10:15 | BodyCombat 60 min Johanna 1-SALI | 11:35 | BodyBalance 60 min Marika 1-SALI |
| 16:35 | BodyAttack 30 min Heli 1-SALI | 10:45 | The Trip 45 min Heli SISÄPYÖRÄILY | 17:00 | The Trip 45 min Johanna SISÄPYÖRÄILY |
| 16:45 | M&M Action Circuit 75 min Johanna ACTION-TILA | | | | |
| 17:15 | BodyPump 45 min Heli 1-SALI | | | | |

Asiakaspalvelun aukioloajat

| | |
|-----------|------------|
| Ma-Pe | 8:00-20:00 |
| Lauantai | 9:00-15:00 |
| Sunnuntai | Suljettu |

Kupittaa Lapsiparkki

| | |
|-----------|-------------|
| Ma-Pe | 16:00-20:00 |
| Pe aamut | 9:00-12:00 |
| Lauantai | 9:00-13:00 |
| Sunnuntai | Suljettu |

Vaunuaajat

Arkisin klo 8:00-14:00 ja sunnuntaisin klo 6:00-24:00.
Vaunuaikoina voit tulla salille kuntoilemaan lapsi mukana joko vaunuissa tai kantokopassa.