

Main schedule table with columns for days of the week (日曜, 月曜, 火曜, 水曜, 金曜, 土曜) and time slots (9:30, 10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30, 16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00, 19:30, 20:00, 20:30, 21:00, 21:30, 22:00, 22:30). Activities include Studio, Open Studio, Pool, and various fitness classes like LESMILLS, SMART, and water in motion.

■レッスンの代金は原則として、1週間前までに所定の掲示板にてお知らせ致します。
■危険防止のため、開始から10分以上経過してのご参加はご遠慮下さい。
■レッスン終了後、通路やストレッチマットでの長時間の談笑はご遠慮下さい。
■オープンスタジオレッスンはマシンジムカウンターにて30分前からの予約制となります。
■場合により定員制となるクラスがございます。
●初めの方でも安心なクラス

KIDSスクール プログラム
プール泳法指導 (有料)
体検有 コアトレ ファンクショナル (有料)
体検有 コアトレ マシンピラティス (有料)
変更レッスン (赤字:変更点)
体検有 マークの付いている物は、体験を受け付けているところがあります。お気軽にお近くのスタッフまでお声掛けください。

～プールをご利用の皆様へ～ 下記の時間はスクール及びレッスンを実施しておりますので、プールのフリー利用は出来ません。
月曜日 15:15~17:45 火曜日 10:00~11:00 15:15~17:45
水曜日 10:00~11:00 15:15~17:45 金曜日 10:00~11:00 15:15~17:45
土曜日 15:15~17:45
※火曜日・水曜日・金曜日 10:00~10:45はレッスンのみご参加頂けます。

