

Main schedule table with columns for days of the week (Sun, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat) and time slots (9:30-22:30). Each cell contains details of a class including duration, instructor name, and class name.

■前月20日0時に次月分のご予約が可能となります。
■レッスンは専用サイトからご予約をお願い致します。
■同時に予約できるレッスンは最大10本までです。
■レッスンのキャンセルは10分前までにお願い致します。
■無断でのキャンセルは、ご連絡ください。
ご予約に関してご不明な点がございましたら
スタッフまでお声掛け下さいませ。
ご理解ご協力を頂きますようお願い申し上げます。

Legend for class types and equipment:
- 体験有 (Experience Available)
- コアトレ (有料) (Core Training (Paid))
- ホットプログラム (室温38℃) (Hot Program (38°C Room Temp))
- 体験有 美胸プログラム (有料) (Experience Available Breast Program (Paid))
- 変更レッスン (赤字:変更点) (Change Lesson (Red Text: Change Point))
- 体験有 プール泳法指導 (有料) (Experience Available Pool Swimming Instruction (Paid))
- KIDSスクールプログラム (有料) (Kids School Program (Paid))
- 体験有 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。(Experience Available: Items with marks are available for experience at some locations. Please contact staff nearby.)

初めての方でも強度の調整が可能なクラス