

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 23:00). It lists various activities like ZUMBA, ヨガ, エアロ, and 卓球 across different studio and pool areas.

～スタジオ定員制について～
定員数の表記がないプログラムはすべて、
Aスタジオ70名・Bスタジオ50名とさせていただきます。
また整理券配布ではなく先着順となりますのでご了承ください。

★クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからのご参加をおすすめいたします。
★安全で効果的なエクササイズを行う為に、途中入退場はご遠慮ください。
★体調の悪い時は、勇気をもってトレーニングを中止しましょう。
★担当インストラクターが急遽変更になる場合もございます。
館内掲示板にてご案内させていただきますので、あらかじめご了承ください。

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます。