

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). Activities include Yoga, Pilates, Zumba, Tai Chi, and swimming. Instructors' names are listed for each session.

週替わり4泳法※ 毎月別途ご案内させていただきます。 館内掲示・ホームページをご確認ください。

～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。