

スタジオレッスンは定員24名(※一部30名)で実施しております。当クラブの専用システムにて事前予約可能、ネット予約のみとなります。  
※30名対象レッスン(ヨガ、ピラティス、バランスコーディネーション、ボールストレッチ、ボディコンディショニング、タオルシェイプアップ、クイックストレッチ、背骨コンディショニング、健美操)

Table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and rows for time slots (9:00 to 23:00). Each cell contains lesson details like 'スタジオ', 'プール', 'エアロ 初級', and instructor names. Includes a 'プログラムタイムテーブルの見方' legend on the right side.

11月休館日29日(火)、30日(水)となります。

※プールのコースは時間帯によって制限がございますのでご了承下さい。

※都合によりスケジュールは変更する場合がございますので予めご了承ください。