

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

● …… 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。
◎ …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は
コチラ



Main schedule grid with columns for days of the week (MONDAY to SUNDAY) and time slots (10:00 to 22:00). Includes program names, instructors, and facility areas.

映像プログラムについて
途中入場、途中退場が可能となっております。ツールを使用する場合、準備片付けは他の受講者の妨げにならないようご注意ください。

プログラムの参加方法について
ご参加の方は、スタジオWEB予約システムにてご予約してください。ご予約をされた方は、レッスン開始5分前までにスタジオにお入りください。

アクアプログラムの参加方法について
アクアプログラムの開始15分前にプールカウンターにてチケットを配布(定員35名)
*参加者が10名まで…1レーン、19名まで…2レーン
35名まで…3レーン、使用します。

シューズ不要のプログラム
【スタジオ】
GroupCentury、DEEPWORK、
フラダンス、ベリーシェイプ、パレトン、
各種ヨガ、バランスコーディネーション、
健美操