

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。

定員制プログラム
有料プログラム

ビヨンドプログラム

Table with columns for days of the week (TUESDAY, WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY, SUNDAY) and rows for hours (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22). Each cell contains program details like 'エアロ60', 'ヨガ60', and instructor names.

スカッシュコート
わいわいコート30 水曜14:30~15:00
わいわいコート30 金曜15:00~15:30
※定員制

ホットプログラム【Bスタジオ・太枠】
ホットプログラムにつきましては、必ず水分と、以下のサイズのタオルの持参が必要となります。
温プログラム→スポーツタオル
ホットプログラム→バスタオル
※水分・タオルは必ずお持ちいただかないと、レッスンへのご参加はできません。
※レッスン中は水分補給も含め、原則スタジオ外には出られません。
※タオルのレンタルは、別途料金が必要です。 ※定員制のクラスのみ、チケットが必要です。