

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……定員制プログラム
¥……有料プログラム

ビヨンドプログラム

月	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY							
	①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール	①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール	①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール	①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール	①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール	①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール				
休館日																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												
16																												
17																												
18																												
19																												
20																												
21																												
22																												

プログラムについてのご案内

※レッスン参加や、チケット配布の待機は、所定の場所をお願い致します。
 ※FTAエリアなどの待機や、待機場所での大きな声での会話は、ご遠慮ください。
 ※プログラム途中での、トレーニングツールの片付けは非常に危険な為ご遠慮ください。
 上記内容を、お守り頂けない方が多数いる場合は、
 プログラム変更等の対応をさせていただきますので、予めご了承ください。
 皆様方、安全・安心・快適にご利用頂けるようご協力をお願い致します。

アウトドアプログラム

【ウォーク&ジョグ60】
 金曜日 12:30~13:30 担当 山下さおり
 【ラン&ジョグ60】
 水曜日 19:30~20:30 担当 久保隅権平
 ※アウトドアプログラムは、天候が不安定な場合は、中止させていただく場合がございます。