

Main program schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 22:00). Includes program names like ZUMBA, ヨガ, and スイミングスクール.

【各クラスの定員】
【スタジオ】 Aスタジオ Bスタジオ
下記以外 60名 40名
ステップ 45名 30名
トランポリン 45名 30名
ストレッチボール 50名 30名
ボール 30名 30名
チューブ 50名 40名
バイク 18名 15名
【プール】 50名
【ジム】 8名

《営業時間》
月～金曜日・・・9:00～22:30
土曜日・・・9:00～21:00
日曜・祝日・・・9:00～19:00
《休館日のご案内》
毎月 10日 20日 月末
となっております。

ジムプログラム
プログラム参加が初めて・不安な方は、まずこのマークのプログラムからスタートしてみよう！
3つのポイント
短時間だから ちょうどいい
少人数で 丁寧に
自分のペースで 続けやすい

★プログラムタイムテーブル内のスタジオ・プールは、プログラムオプション会員の方にご参加いただけます。
お申込ご希望の方は、フロントまで！<3,300円(税込)/月>でいつでもスタートOK♪
※最初の月は、運割の適用もあります。

毎月10日は、ZUMBA60分クラス！
★5月7日◎ 21:00-22:00

5月30日◎は、休講となります。

毎月:週目は、ファイトウ60分クラス！
★5月3日◎ 16:00-17:00
毎月:週目は、時間変更になります。
5月3日◎ 17:15-17:45 ユーバウンド

大きめのタオルをご持参ください。