

Main table containing program schedules for Monday through Sunday, categorized by studio (スタジオ①, ②) and pool (プール). Includes program names, times, and instructors. A large '休館日' (Closed) notice is present for Tuesday.



Summary table for program capacity and participation rules. It lists 'スタジオ①プログラム定員' (Studio 1 Program Capacity) and 'スタジオ②プログラム定員' (Studio 2 Program Capacity) with participant counts for various program types. It also includes 'プログラム参加時のお願い' (Requests for Program Participation) such as arrival times and equipment use.

タイムテーブルの見方

動きを楽しむプログラム

ボディメイクプログラム

脂肪を燃やすプログラム

リラックスプログラム

泳法プログラム

祝日やイベントにより内容を変更させて頂く場合がございます。あらかじめご了承ください。

◆毎週火曜日は休館日となります。