

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and rows for time slots (10:00 to 23:00). Each cell contains program details like 'スタジオA', 'スタジオB', 'プール', and specific activities such as 'ヨガ45', '卓球', 'エアロ40', etc.

・クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからのご参加をお勧めします。
・プログラムへの途中参加は、安全管理上ご遠慮ください。
・体調のすぐれない時は、プログラムへの参加を控えましょう。
・水分補給は、プログラム前後や途中に積極的に行いましょう。
・都合により、インストラクター・プログラム内容・時間が変更になる場合がございます。館内掲示板、HP、LINEにてご案内させていただきますので、ご了承ください。

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます。

続けて泳ごう※
様々なメニュー（距離やサイクル）で泳ぎ続けます。
各プログラムの上に記載してる時間は、整理券配布開始時間です。
無くなり次第終了となりますのでご了承ください。