

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 23:00). Each cell contains details of fitness programs, instructors, and pool activities.

(バーチャル)とは？
世界屈指のレスミルズインストラクターによる
最先端のグループエクササイズを間近に感じられる
映像プログラムです。

SMARTISTARTとは？
ポディバンプ初心者の方がプログラムに
無理なく楽しく慣れていただく為のシステムです。
インストラクターの案内するタイミングで途中退出
が可能となっております。

... 初めての方でも無理なくご参加いただけるクラスです。
※プールプログラムは対象者が異なります。
★... マシンカウンターにて抽選を行うプログラムです。
※詳細につきましては館内の掲示物をご確認下さいませ。
※全てのプログラムが整理券制となります。
整理券はレッスン開始30分前に配布となります。
配布時間にお越しいただき、プログラム開始5分前から入場となります。
新型コロナウイルス感染拡大防止の為、スタジオ前の整列や整理券
配布の際に並んでお待ちにならない様お願い致します。

★プログラムにご参加される皆様へ★
※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いきましょう。
※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にてご案内させていただきますのでご了承ください。

■泳法ワンポイント
第1金曜日 背泳ぎ
(5月第1月曜日は祝日のため休講)
第2月曜日 クロール初級
第3月曜日 スタート・ターン
第4月曜日 平泳ぎ

■泳法ワンポイント
第1金曜日 バタフライ
第2金曜日 背泳ぎ
第3金曜日 平泳ぎ
第4金曜日 クロール
第5金曜日 スタート・ターン
(6月はあります)

■スクーリング/ターン
隔週で行います。

■スクーリング/ターン
隔週で行います。