

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 program details like 'スタジオA', 'スタジオB', 'プール', and specific activities such as 'エアロ40', 'ヨガ50', 'ZUMBA GOLD', etc.

(バーチャル)とは？
世界屈指のレズ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。

SMARISTART とは？
レズミルズ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ためのシステムです。
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。

祝日営業は、20:00までとなります。
祝日プログラムは、18:00で終了となります。

ジム・プールのご利用は20:45までとなります。

★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。

ジム・プールのご利用は19:45までとなります。

... 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くださいませ。

※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6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ため、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。