

\* 定員：Aスタジオ45名 Bスタジオ35名

Main schedule table with columns for days of the week (火曜日 to 日曜日) and time slots (10:30 to 21:30). Includes program names like ヨガ60, フラダンス, ZUMBA45, and instructor names. Includes a '利用時間' (Usage Time) section and an 'お知らせ' (Notice) section.

お知らせ
2026年4月より
全プログラム、開始時間を過ぎてからの参加はできません
開始時間前に入室頂きますようお願い致します。

利用時間
火～金曜日
ジム利用終了 /22:30
ヘルススパプール利用終了 /19:00
スイミング プール利用終了 /22:00
閉館時間 /22:30
土曜日
ジム利用終了 /21:30
ヘルススパプール利用終了 /19:00
スイミング プール利用終了 /21:00
閉館時間 /21:30
日曜日
ジム利用終了 /19:00
ヘルススパプール利用終了 /18:30
スイミング プール利用終了 /14:00
閉館時間 /19:00
スポーツプラザ山新石岡ヘルスパ
0299-23-4112

がついているクラスは整理券配布のクラスとなります。
配布時間につきましては、朝一のクラスのみチェックイン前にフロント前にて配布、通常はレッスン開始15分前に各スタジオ前にて配布となります。
整理券配布が無いクラスは、インストラクターの指示により入室となります。