

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:30 to 22:30). Each cell contains details for a specific lesson, including the studio name (e.g., スタジオA, スタジオB), the activity (e.g., ヨガ, ピラティス, ZUMBA), and the instructor's name.

レッスン表内のマークについて
リラックス系 アクティブ系 ホット カルチャー系 バーチャル ゲームスポーツ スイム アクア
プログラム プログラム プログラム プログラム プログラム プログラム プログラム
赤字 レッスン内容等、前月より変更のあるレッスンです。
事前にご予約が必要な有料レッスンとなります。
※スタジオレッスンはすべてWEBにて事前の予約が必要となっております。
バーチャルプログラムのみ予約なく、出入り自由にご参加いただけます。
定員：アリーナ：78名(ゲームスポーツプログラム24名)、スタジオA：50名、スタジオB：30名
プール：最大40名(1コース10名)
※プールレッスンはレッスン開始15分前よりプールカウンターにて整理券を配布いたします。
レッスン表の印刷はフロントにて一枚500円(税込)で承っております。

■祝日はレッスンスケジュールが変更になる場合があります。変更の場合は別途ホームページ等にて掲載させていただきます。
■レッスン内容及びレッスン時間は変更になる可能性がございます。
変更に関してはホームページでお知らせいたします。予めご了承ください。

レッスン予約は
こちらから