

Main schedule table with columns for days of the week (火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日, 日曜日) and time slots (7:00, 7:30, 8:00, 8:30, 9:00, 9:30, 10:00, 10:30, 11:00, 11:30, 12:00, 12:30, 13:00, 13:30, 14:00, 14:30, 15:00, 15:30, 16:00, 16:30, 17:00, 17:30, 18:00, 18:30, 19:00, 19:30, 20:00, 20:30, 21:00, 21:30, 22:00, 22:30, 23:00). Each cell contains details for a class including studio name, instructor, and equipment used.

【グループエクササイズの参加について】
◆プログラム予約は当月22日午前0時よりWEBサービスから翌月の予約が出来ます。
※プログラムにより予約が不要クラスもございます。スケジュールをご確認ください。
◆レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、自動的にキャンセルとなります。
◆自動キャンセルされた空き枠は、レッスン開始5分前より予約可能となります。
◆キャンセルは、レッスン開始15分までWEBから行えます。
◆水分補給はペットボトル等のフタ付きのみ持ち込み可と致します。(ガラス製品を除く)
◆スタジオ内への入退はインストラクターの指示に従い、遅やかにお願い致します。
◆全てのスタジオプログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場は禁止とさせていただきます。
◆奇声のような大声、後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力ください。
◆館内を移動する際は荷物をお預かりください。
◆都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
◆施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
◆各エリア、マネアアップにご協力頂きますようお願い致します。
※体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。
◆プログラム名は効果を保証するものではありません。
◆プログラムはこちらから
◆代行情報はこちらから

【備品について】
BODY PUMP
Shapes
UBOUND
バーベルセット、ステップ台
トレーニングバンド、プレート
トランポリン
【表示マークについて】
□ 備品を使用するクラス
■ スクールクラス(有料)
● 暗闇の中で行うクラス
● 初めての方・体方に自信のない方におススメ
◆当日参加もOK
◆空きがあれば予約なしで参加可能クラス
◆web予約無し
◆レッスン予約は不要クラス
【プールレッスンについて】
◆アクア(定員60名)～20名 2コース/21名以上～3コース
◆スピード&ディスタンス(定員20名)～5名 1コース/6名以上～2コース
◆テクニカルプログラム(定員22名)～10名 1コース/11名以上～2コース
◆プールでのプログラムは全て予約不要となります。
【グルトレ参加について】
◆定員2名のセミパーソナルトレーニングです。
◆グルトレにはご予約が必要です。
◆参加については契約者のみとなっております。詳細はスタッフまでお問い合わせください。
【営業時間】
平日 7:00～23:00 土曜 8:00～22:00 日曜祝日 8:00～20:00 休館日:月曜日