

Main schedule grid with columns for days of the week (火曜日 to 日曜日) and rows for time slots (8:00 to 22:00). Includes program names like JOYBEAT FREE, レディーススイム, and various yoga classes.

土曜日・日曜日は9:00～のオープンとなります！

お知らせ
週替わりプログラムの内容・担当インストラクターの確認は、館内掲示かホームページをご覧ください。

室温 35～38℃、湿度 60～70%の環境でレッスンをを行います。
★中級～向けのレッスンとなります。
※カルチャースタジオのショートレッスン、JOYBEAT、プールでのレッスン(有料を除く)の種目及び担当スタッフは別紙の「プール・ショートレッスンプログラム表」をご確認ください。