

Main schedule table with columns for days (火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日) and time slots (8:00, 9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00). Rows represent different fitness areas (1F, 2F) and activities like Yoga, Pilates, and Aerobics.

☺ レッスンがはじめての方へオススメです。★ 中級～向けのレッスンとなります。🔥 室温 35～38℃、湿度 60～70%の環境でレッスンをを行います。🌡️ 室温 35～38℃の環境でレッスンをを行います。スタジオマットの位置は、表示のないレッスンは「たて」となります。※ショートレッスン・プールでのレッスン(有料を除く)の種目及びスタッフは別紙の「プール・ショートレッスンレッスンプログラム表」をご確認ください。👤 ストレッチやヨガなど体の調整系のクラスは定員を増やして実施しております。マットの位置も変更となります。※コラーゲンスタジオサプルのレッスンはアロマスプレーを使用します。