

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 (7:00-23:00). Each cell contains details of the activity, instructor name, and location (スタジオ, プール, ジム).

Equipment list table with columns for item name, quantity, and location. Items include BODY PUMP, Shapes, UBOUND, and Stength Development.

【グループエクササイズの参加について】
◆プログラム予約はレッスン終了10分後から4週間後の同時刻レッスンまで予約可能になります。
◆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。
◆直前予約はレッスン開始10分前から開始時間の空き枠は所有枠外で予約可能になります。
◆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)
◆スタジオレッスンへの入退出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、快適な空間作りをご協力ください。
◆館内を移動する際はお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。
◆施設内の案内表示、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、マナー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。

【プルレックスについて】
◆アクア(定員60名) ~20名 2コース/21名以上~3コース ※WEB予約必須
◆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
◆デュニカルプログラム(定員22名) ~10名 1コース/11名以上~2コース
【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。
◆グルトレはご参加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
◆プログラムはこちらから
◆代行情報ははこちらから