

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, and location.

Equipment list table with columns for item name, quantity, and location. Includes items like BODY PUMP, Shapes, and UBOUND.

【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客様をお慮ください。
◆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。
【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

【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)
■ 備品を使用するクラス ■ スクールクラス(有料)
● 初めての方・体力に自信のない方にオススメ
【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 ※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
◆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
【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。
◆プログラムはこちらから
◆代行情報ははこちらから