



Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 22:30). Includes lesson details like instructor names, studio numbers, and activity types.

・レッスン前やレッスン中に体調がすぐれない場合は、無理をなさらず速やかに中断し、お近くのスタッフまでお声かけください。退出しても構いません。
・安全管理の為、緊急の場合を除いてレッスン中のご退室はご遠慮ください。
・使用器具の消毒にご協力ください。
・入場はチェックインを必ず行ってください。チェックインできなかった場合、入場はできかねますので十分お気をつけください。
・熱中症に注意し、こまめな水分補給をしましょう！
・内容や定員は、政府の方針により変更する場合がございます。

10・24(第2、第4木曜日)
～トランポリンレッスン～
※詳細はPOPにて
有料レッスン

プール
★直ちゃんイベント★
10/12(土)
※詳細は、POPにて

◆5
姿勢改善ピラティス
/ 中川 楽筋
◆12
ボディライン整うピラティス
/ ちさと 楽筋
◆19
ストレッチで
しなやかな身体づくり
/ 森田 リ

◆6
13:15～13:45
グループコア
/ KUMA 楽筋
◆13
13:15～13:45
グループコア
/ KUMA 楽筋
◆20
13:15～13:45
グループコア
/ YUKI 楽筋

◆6
ZUMBA
/ 宮田 楽汗 定員42
◆13
GROUP GROOVE
/ miyu 楽汗 定員42
◆20
ZUMBA
/ YUKI 楽汗 定員42

～特別なサタデーモーニング～
★限定サタモニ★
土曜(9:00 OPEN)
9:15～10:00
5・19 センタジー-CHIHO
26 ZUMBA 山口 定員42
12 黒澤

・+(プラス)
・プラスα
・プレミアム
限定スケジュールです。
※枠は消費しません。

◆迷っている方に「おすすめマーク」

◆脂肪燃焼に最適→ 脂 ◆リラックスしたい人に最適→ リ ◆泳ぎをはじめたい人に最適→ 泳
◆筋力アップしたい人に最適→ 筋 ◆楽しみたい人に最適→ 楽 ◆汗をかきたい人に最適→ 汗

・定員はNO.1スタジオ42名・NO.2スタジオ30名です。
(道具使用のレッスンはNO.1スタジオ30名・NO.2スタジオ22名です。)

