



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 'CORE', 'ZUMBA', 'POWER', and 'fight' with instructor names and studio numbers.

・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。

11・25(第2、第4水曜日)
15:30~16:00
~トランポリンレッスン~
キムラアユ子
※詳細はPOPIにて
有料レッスン

21 直ちゃん
プールdeイベント
※詳細はPOPIにて

15 初級中級エアロ&ステップ
脇田賢次郎 クリスマススペシャルレッスン
※詳細はPOPIにて

22 キムラアユ子
ZUMBA70
クリスマス
スペシャルレッスン
※詳細はPOPIにて

~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
7・21 センタジー CHIHO
14・28 ZUMBA YUKI

◆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。)

