

Main schedule grid with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and rows for time slots (10:00 to 22:00). Includes lesson details like 'CORE', 'ZUMBA', 'STRONG NATION', and 'キッズジム'.

◆5 ストレッチで しなやかな身体づくり / 森田
◆12 心落ち着くヨガ / タルン
◆19 ヨガピラティス / 宮田

◆5 STRONG NATION / shin
◆12 13:15~13:45 GROUP CORE / YUKI
◆19 ZUMBA / 宮田

◆5 ZUMBA / shin
◆12 ZUMBA / YUKI
◆19 GROUP FIGHT / shie

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

・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、入場はできません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。

8・22(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

~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
18 センタジー CHIHO
11・25 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。)