

※赤枠・・・前月からの変更点

スタジオレッスンご参加はitipnessのレッスン予約サービスをご利用頂きます。

詳細は右下説明欄をご参照下さい。



本スケジュールは館内で

ご撮影頂けます。

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 23:00). It lists various fitness classes like Yoga, Pilates, and Zumba with instructors and room numbers.

休館日

《各プログラム定員について》

- Aスタジオ 静的プログラム45名 動的プログラム32名
■Bスタジオ 静的プログラム32名 動的プログラム24名 (ハルエ27名)
■ジム 静的プログラム10名 動的プログラム8名 TRXプログラム6名
■プール アクアピクス 50名 ■無料スイミングクラス 15名

《各レッスン難易度について》
【◆】...レッスンに慣れてきた方向けのクラスです
それ以外...どなたでもご参加頂けます。強度を調整しながらお楽しみ下さい。

【4泳法入門20クラスの泳法について】
1週目: クロール 2週目: 背泳ぎ 3週目: 平泳ぎ
4週目: バタフライ ※5週目: クロール

《レッスン予約サービスについて》
●全スタジオクラスが予約対象となります。ジム・プール・各有料レッスンは対象外です。
●ハレエクラスのみ参加枠のみご予約となります。入場順はご整理順となります。
●予約開始はITIPNESSで該当クラスの1週間前のクラス終了時刻の10分前からとなります
●WEB予約はレッスン開始30分前までご利用頂けます。以降はご予約頂けません
●ご予約者のご入場は15分前よりインストラクターの準備が整い次第ご案内致します
5分前までにお越し頂けなかった場合は空き枠として開放させて頂きますので予めご了承ください。
●予約をされていない方のご入場は、レッスン開始5分前よりご案内致します。
ご予約者のご入場完了後、入口前よりお並び頂き、ご整理順にご案内致します。
●電話予約・店舗での代理予約は一切行っておりません。