

Main schedule table with columns for days of the week (月曜 to 日曜) and rows for different activity types (第1スタジオ, 第3スタジオ, ホットスタジオ, プール). Includes various activities like aerobics, table tennis, and swimming.

体調管理に気を付け長時間の入室に注意しましょう。水分補給はこまめに行いましょう。

【プログラム人数制限のお知らせ】 只今新型コロナウイルス感染拡大予防の為レッスンプログラムに人数制限を設けさせていただきます。人数制限解除につきましては今後の情勢により判断させていただきます。

【プログラム人数制限のお知らせ】 第1スタジオ:18名迄 (有酸素プログラム15名迄) 第3スタジオ:15名迄 (有酸素プログラム12名迄) ホットスタジオ:15名迄 (有酸素プログラム12名迄) プール:21名迄 (整理券マークがあるレッスンのみ配布) 卓球開放:3面開放