



スタジオ 入門(入会月から6ヶ月以内およびプログラム初心者の方)向けプログラム)
大人スクール・パーソナルスクール
スマイルプログラム(初心者対象)
WEB予約対象プログラム
バーチャルプログラム
女性限定プログラム

は、歩行並びに遊泳いただけるコース本数を表示しています。
プログラム参加状況により変更することがあります。

Main schedule table with columns for Day, Time, and program details for each day of the week.

プレミアムスイム
注意事項

※フィットネスロッカー、浴室(シャワーブースのみ)でご利用いただけます。
※浴室(浴槽、カラン、サウナ)、ジャグジー、マッサージプールはご利用いただけません。
※レッスンの前30分、レッスン後45分の存在を確保いただけます。
※振替制度はございません。

WEB予約について

※WEB予約の詳細については、店舗ホームページ・館内掲示をご確認ください。
※各プログラムは定員制です。詳しくは館内掲示をご覧ください。
※各プログラムの途中参加、および体調不良・水分補給以外での途中退場は身体に過度な負担をかけるため、ご遠慮ください。
※担当者の記載がないプログラムはスタッフが担当します。
※プログラム代行情報は店舗ホームページでご確認ください。

グループエクササイズ注意事項

※内容を確認していただき、目的や体力に合わせてご参加ください。
※休日のプログラムはその曜日の9:30以降にスタートし、18:00までに終了するプログラムを実施します。なお特別プログラム等への変更もございますので、館内掲示をご覧ください。
※プログラムの途中参加、および体調不良・水分補給以外での途中退場は身体に過度な負担をかけるため、ご遠慮ください。
※担当者の記載がないプログラムはスタッフが担当します。
※プログラム代行情報は店舗ホームページでご確認ください。

まずコレについて

ジムのストレッチスペースなどで、マットの上でできる運動を、スタッフと一緒に行う初めてのの方のためのプログラムです。

まずコレ実施予定

Table showing the schedule for 'まずコレ' (First of these) program on various days of the week.