

LESSON SCHEDULE

2024.4月~

Table with columns for days of the week (月曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日, 日曜日) and time slots (9:00, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00). Each cell contains lesson details like 'コンピネーション エアロ40', 'CS Live (REC) エアロ40', and instructor names.

色マークのレッスンは、有料プログラムです
Aスタジオ35名 (CSLive31名)
Bスタジオ27名 (CSLive22名)
※道具を利用するレッスンは各【 】の人数になります。

プログラム参加の際のご注意
●この期間中にクラス内容が変更になる場合は、ホームページと、レセプション前インフォメーションボードにてご案内させていただきます
●各プログラムは予告なしに代行インストラクターになる場合があります
●スタジオレッスンはポチャを除く全レッスン予約が必要です
●ジムエリアレッスンの予約は、ジムカウンターの予約表に名前を記入してください
●レッスンの開始直前に入場はご遠慮ください
●全てのジムエリアレッスンの予約は開始1時間前の予約とさせていただきます
●ジムモジュールレッスンの人数によっては、スタジオに場所が変更になる場合がございます
●スタジオチェックインは30分前、入場は10分前になります
●レッスンのない時間帯にスタジオやプールを使用させて頂く場合があります
●CSLiveレッスンは LIVE (生配信)とREC (録画)があります