

LESSON SCHEDULE

2025年 4月~6月

Main lesson schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 22:00). Each cell contains details of the lesson, including location (e.g., アスタジオ, プール, ジム), instructor name, and class type.

プログラム参加の際のご注意
●スタジオレッスンは全てオンライン予約が必要になります。
●チェックインは30分前からレッスン開始までの時間となります。
●レッスンの開始時間の10分前からスタジオに入場できます。
●レッスンの開始時間の途中入場はご遠慮ください。
●レッスンの定員は51名となります。
●※器具を使用するレッスンは別途定員を設けています。
●予約なしにレッスン教室や代行インストラクターになる場合があります。
●ジムモの予約について
・開始時間20分前から整理券を配布致します。(定員5名)
・祝日は特別レッスンスケジュールの為、ジムモは実施いたしません。
●水分補給をこまめに行ってください。