

Main lesson schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slots (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). Includes lesson names like '美姿勢ストレッチ', 'ヨガ', 'バレエ教室', 'ZUMBA', '水泳部', etc.

日曜プログラムにしましては、レッスン時間前・フロントにて掲示します。ご理解・ご協力お願い致します。

レッスン内容については別紙でお伝えします。

- 【エアロ ステップ】はじめてエアロ30(30min) ウォーキングや簡単なステップで楽しくエアロビクスの基本をマスターするクラスです。
【ダンス】FUNK (60min) フリースタイルのダンスです。カッコ良く楽しく踊れます！
【トレーニング 調整系】らくらくサーキット (20~30min) お腹や上半身、下半身の引き締めトレーニングを行います。皆で全身をシェイプアップ!!
【ヨガ ピラティス】骨盤ヨガ(45min) ヨガのポーズで「骨盤の歪み」、「骨盤のずれ」を矯正していくクラスです。基礎代謝が高くなるのでダイエットや脂肪燃焼に効果抜群です！
【水中エクササイズ】はじめてアクア(30min) 初心者大歓迎！シンプルな動きで体を動かす、基本クラス。運動不足を解消しましょう。
【レスミルズプログラム】LES MILLS BODYPUMP (30・45・60min) 音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズをしています。老若男女、誰でもエンジョイ！シェイプアップへの世界一の早道!!