

Lesson schedule grid with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and times (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 instructor names and class titles like '美姿勢ストレッチ', 'ヨガ', 'ZUMBA', etc.

日曜プログラムにしましては、スタジオ前・フロントにて掲示します。レッスン時間の変更の場合もありません。ご理解・ご協力をお願い致します。

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】
【ダンス】
【トレーニング 調整系】
【ヨガ ピラティス】
【水中エクササイズ】
【レスミルズプログラム】
各カテゴリーのクラス詳細説明と特徴を記載したリスト。

※ご案内申し上げます。スタジオプログラムが月の途中で変更になる可能性がございます。またご案内させていただきます。お手数ではございますが、ご理解ご了承の程よろしくお願ひ申し上げます。