

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). Each cell contains lesson details like 'スタジオ', 'プール', '美姿勢ストレッチ', 'ヨガ', 'ZUMBA', etc.

- 【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】
Detailed descriptions for various lesson categories including Aerobic Steps, Dance, Training Adjustment, Yoga/Pilates, Aquatics, and Les Mills programs.

※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い申し上げます。