

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 21:00). Includes activity names like '陰ヨガ', 'エアロ', 'ピラティス', 'ZUMBA', 'ボディパンプ', and instructor names. Includes callouts for '変更' (change) and '増設' (addition).

スイミングスケジュール
< 1月度 >
1月4日(木)~1月31日(水)
12/23(土)~1/3(水), 1/8(月)は年末年始、祝日のため特別スケジュールとなります。また、スイミング有料レッスンはお休みとなります。予め、ご了承ください。

代行、特別プログラムは、こちらから、ご確認ください
QRコード
は時間・インストラクター・レッスンが変更になったクラスです。
は新しく増設したクラスです。
はレッスン参加が初めて、または体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです。
は整理券が必要になります。トレーニングジム・プールカウンターにて30分前より配布します。
※ボディパンプ:40名、アルファビクス:40名、ディープアクア:38名、ダンベルアクア:30名、からだりセット:20名、ユーバウンド20名