

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

…… 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
…… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は  
コチラ



Table with columns for days of the week (MONDAY to SUNDAY) and time slots (10:00 to 22:00). Each cell contains program details such as location (e.g., Aスタジオ), program name (e.g., ヨガ), instructor (e.g., 佐藤夢香), and time (e.g., 10:00~10:50). Includes a '休館日' (Closed) column for Friday.

スタジオレッスン予約について

- すべてのプログラム(映像を除く)を定員制とさせていただきます。
- スタジオWEB予約システム(ご自身の端末または店頭予約端末)にてご予約ください。
- レッスン開始15分前までご予約いただけます。
- ご予約された方はプログラム開始5分前までに入場ください。

ホットプログラムについて

- バスタオル(120×60cm)をご準備ください。
- ※ヨガタオルもご利用いただけます。
- 水(500ml以上)をご準備ください。

【映像プログラム】表記に関して

- 映像によるスタジオプログラムです。
- 途中入室、途中退室が可能です。
- ※通常プログラムでの途中入室退室はできません。