

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。

定員制プログラム  
有料プログラム

ビヨンドプログラム

Table with columns for days of the week (TUESDAY, WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY, SUNDAY) and rows for hours (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22). Each cell contains program details including time, location, and instructor names.

チケット配布時間・場所のお知らせ

定員制のプログラムはプログラム開始30分前に、チケットを配布いたします。スタジオ・ファンクショナルエリア・2階ジムカウンター・プール・ボールカウンター

ホット/温プログラム

■ホットプログラム～室温32～36℃のプログラム 持ち物:バスタオル、小さいタオル、500ml以上のお飲物 ■温プログラム～室温28～32℃のプログラム 持ち物:500ml以上のお飲物