

※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。

定……定員制プログラム

Be……ビヨンドプログラム

¥……有料プログラム

月 休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

TUESDAY

Table with 4 columns: Aスタジオ, Bスタジオ, ジム芝, プール. Rows for hours 10:15-10:30, 10:40-11:10, 11:30-12:00, 12:30-13:15, 13:40-14:10, 14:25-14:55, 15:10-15:30, 15:45-16:15, 16:30-17:00, 17:15-17:45, 18:00-18:30, 18:40-19:10, 19:25-19:55, 20:10-20:55, 21:10-21:40, 21:55-22:00.

WEDNESDAY

Table with 4 columns: Aスタジオ, Bスタジオ, ジム芝, プール. Rows for hours 10:30-11:15, 11:30-12:00, 12:20-12:50, 13:05-13:35, 13:40-14:10, 14:35-15:05, 15:25-16:25, 16:30-17:30, 17:35-18:35, 18:30-19:00, 19:20-20:00, 20:30-21:15, 21:30-22:00.

THURSDAY

Table with 4 columns: Aスタジオ, Bスタジオ, ジム芝, プール. Rows for hours 10:15-10:30, 10:45-11:15, 11:00-11:30, 11:45-12:15, 12:00-12:30, 13:00-13:30, 14:00-14:30, 14:45-15:15, 15:30-16:00, 16:40-17:10, 17:20-17:50, 18:00-18:30, 18:45-19:15, 19:30-20:10, 20:30-21:15, 21:30-22:00.

FRIDAY

Table with 4 columns: Aスタジオ, Bスタジオ, ジム芝, プール. Rows for hours 10:30-11:00, 11:15-11:45, 12:00-12:30, 13:00-13:30, 14:00-14:30, 14:45-15:15, 15:30-16:00, 16:15-16:45, 17:00-17:30, 17:45-18:15, 18:30-19:00, 19:15-19:45, 20:00-20:45, 21:00-21:30, 21:45-22:15.

SATURDAY

Table with 4 columns: Aスタジオ, Bスタジオ, ジム芝, プール. Rows for hours 10:30-11:00, 11:15-11:30, 11:45-12:15, 12:30-13:15, 13:40-14:25, 14:40-15:25, 15:40-16:25, 16:40-17:10, 17:25-18:05, 18:30-19:00, 19:15-19:45, 20:00-20:45, 21:10-22:00.

SUNDAY

Table with 4 columns: Aスタジオ, Bスタジオ, ジム芝, プール. Rows for hours 10:20-10:50, 11:05-11:35, 11:50-12:35, 13:00-13:45, 14:00-14:45, 15:00-15:45, 16:00-16:45, 17:00-17:45, 18:00-18:45, 19:00-19:30.

温・ホットプログラムについて
ご参加には、下記のものが必要となります。
■温プログラム:500ml以上の水分
■ホットプログラム:バスタオル、500ml以上の水分

入退場に関して
入館時受付にて入館券をいただきます。また、入館後には更衣室へ移動していただきます。
退館時受付にて入館券をいただきます。お帰りの際は受付にてお帰りの手続きをお願いします。