

は初めての方にも気軽に楽しめる内容です。

休館日は毎月1日、16日です
日曜・祝日は19時閉館です。

Table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and rows for time slots (10:00 to 22:30). Each cell contains details for a class including studio number, class name, instructor, and special notes like 'LES MILLS' or 'ANTIGRAVITY'.

【注】 ※諸般の事情により、プログラムや担当は変わる事があります。

プログラム左下の▲は、エントリ制となります。開始30分前に受付開始。
【対象レッスン】
・ボディパンプ 定員30名
・ファンクショナルローラーピラティス 定員23名

TEL(お問合せ) 0594-33-1071

※ホットのクラスは初めての方きついのが苦手な方も安心して受けられる立ったポーズがないクラスです。★の数が1〜3まであり、数が多くなるほどきつく感じるクラスになります。