

Main program schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (9:00 to 22:00). Includes activity names like 'エクササイズチューブ', 'ヨガ', 'スイミング', and 'ダンス'.

【各クラスの定員】
【スタジオ】 Aスタジオ Bスタジオ
下記以外 60名 40名
ステップ 45名 30名
トランポリン 45名 30名
ストレッチボール 50名 30名
ボール 30名 30名
チューブ 50名 40名
バイク 18名 -
【プール】 50名
【ジム】 ビギナーズショートプログラム 安心サポート ※30分前までにスタッフまでご予約下さい。 8名 1名

《営業時間》
月～金曜日・・・9：00～22：30
土曜日・・・9：00～21：00
日曜・祝日・・・9：00～19：00
《休館日のご案内》
毎月 10日 20日 月末
となっております。

筋力・有酸素運動を合わせて行い、格闘技の要素も取り入れたハイインパクトなワークアウトクラスです。
大きめのタオルをご持参ください

鬼トレ mini
プログラム参加が初めて・不安な方は、まずこの鬼マークのプログラムからスタートしてみよう！
3つのポイント
鬼かんたん!
鬼たのしい!
鬼やさしい!

★【ジム】「安心サポート」プログラムの 詳細については、別紙ご確認ください。