

2017年

8月



TEL 03-3600-3812

http://ksowellness.com/

グループエクササイズ タイムスケジュール

[営業時間] 平日 9:30~23:00 (休館日) 毎週月曜日
土曜 9:30~21:00
日祝 9:30~20:00
* トレーニング施設のご利用時間は閉館時間の30分前までとさせていただきます。
* 最終入館時間は閉館時間の30分前とさせていただきます。
* 変更・新規のレッスンを太線で囲ってあります。
* レッスンの途中入退場はご遠慮ください。

< 分類カラー >

- エアロビクス ステップエアロビクス ダンスエアロ ヨガ/太極拳/フラ コンパクト(格闘技系) ダンス
ファクショナルナル(機能的)プログラム 筋力バランス 筋力燃焼 柔軟調整 65歳以上推奨プログラム
プールプログラム 水中運動系 泳法系

Main schedule table with columns for days of the week (火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日, 日曜日) and time slots (10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00). Includes a 'プールレッスン「4種目」月別予定表' inset table.

Information section with icons and text:
受付簿記入クラス -> ジムスペース、プールレッスン開始30分前より各カウンターで受付を開始します。
整理券配布クラス -> レッスン開始2時間前よりジムカウンターにてお配りします。
シューズがなくても参加可能なクラスです。
初めての方でも、安心プログラムです。
65歳以上の方、推奨プログラムです。