

2019年

1月～



TEL 03-3600-3812

http://kscwellness.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枠で囲っています。
\* レッソンの途中入退場はご遠慮ください。

<< 分類カラー >>

Color-coded boxes for program types: 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, コンバット(格闘技系), ダンス, 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 grid with columns for days of the week (火曜日 to 日曜日) and rows for time slots (10:00 to 22:00). Includes program names, instructors, and room numbers.

プールレッスン「4種目」月別予定表
曜日 開始時間 担当者 1月 2月 3月
木 12:10～ 丸山 バタフライ クロール 背泳ぎ
土 11:10～ 雨間 クロール 背泳ぎ 平泳ぎ

Information box 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30分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。