

2019年

2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 categories for fitness programs: 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, 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 program names like 'ミドルエアロ', '太極拳48式', 'ZUMBA', and instructor names.

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

Information box with icons and text:
受 ... 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 ... 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 ... シューズがなくても参加可能なクラスです。
初 ... 初めの方でも、安心プログラムです。
65 ... 65歳以上の方、推奨プログラムです。