

2019年

4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 grid showing time slots (10:00-22:00) and activities (e.g., ミドルエアロ, ヨガ, ZUMBA, LESMILLS) across days of the week (火曜日 to 日曜日).

プールレッスン「4種目」月別予定表
曜日 開始時間 担当者 4月 5月 6月
木 12:10~ 丸山 平泳ぎ バタフライ クロール
土 11:10~ 雨間 バタフライ クロール 背泳ぎ

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。