

Main schedule grid showing activities across days of the week (Monday to Sunday) and time slots (10:00 to 22:30). Activities include various sports, yoga, and fitness classes.

<スケジュール内表記について>
■ 定員人数に対して平均参加率70%以上のクラス
■ レズミルス映像プログラム
■ リクエストレッスン(お友達同士で少人数制レッスンを依頼できる有料レッスン)
■ 定員人数に対して平均参加率70%未満のクラス
■ 初めての方も参加しやすいクラス
定 定員30名、ご参加に整理券が必要なクラス
定 定員20名、ご参加に整理券が必要なクラス
定 定員75名、ご参加に整理券が必要なクラス
(レッスン開始15分前より、アリーナ・スタジオAは4Fジムカウンター、プールはプールカウンターにて配布)

感染対策にご協力頂き有難うございます。
皆様へ安心・安全にご利用を継続して頂けますよう引き続き周囲の方々へご配慮をお願いいたします。
黙着 (会話控えて ささっとお着換え)
黙トレ (会話控えて トレーニングに集中)
黙浴 (会話控えて のんびりリラックス)
黙待ち (会話控えて 静かに整列)