

日によって開催時間帯が異なりますので、ご参加の際はお時間にご注意ください。

スタジオレッスンは完全予約制です。プランによって利用可能時間が異なりますので、ご自身のご契約プランをご確認ください。

担当インストラクターの都合、政府からの要請、自然災害などにより、開催を中止したり、スケジュールを変更することがございます。

クラスの見方

Table with 5 columns: アロマ使用 (Aroma Use), 5名限定 (5 People Limit), 女性限定クラス (Women's Only Class), キッズクラス (Kids Class), ストレッチボール (Stretch Ball). Each column includes an icon and a brief description of the class type.

運動量のめやす

Table with 5 columns showing difficulty levels from ★ (relaxing) to ★★★★★ (intense). Each level includes a star rating, a class name, and a brief description of the physical intensity and benefits.

Calendar grid for days 2 through 8. Each day cell contains the instructor's name, class times, class names, and difficulty levels. Includes special notes for specific classes.

Calendar grid for days 9 through 15. Day 9 has a note about studio maintenance. Includes special notes for specific classes.

Calendar grid for days 16 through 22. Includes special notes for specific classes.

Calendar grid for days 23 through 29. Includes special notes for specific classes.

Calendar grid for days 30 through 5. Days 30-31 and 1-5 are shown.