

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違いますので、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

Icons and descriptions for class types: アロマ使用, 人数限定, 女性限定クラス, ストレッチボール, カメラ斜線マーク.

運動量のめやす

Star ratings from ★ to ★★★★★ with corresponding descriptions of effort levels and target audiences.

Weekly schedule grid for days 26 to 1 (Sun). Includes class times and instructor names.

Weekly schedule grid for days 2 to 8. Includes class times and instructor names.

Weekly schedule grid for days 9 to 15. Includes class times and instructor names.

Weekly schedule grid for days 16 to 22. Includes class times and instructor names.

Weekly schedule grid for days 23 to 30. Includes class times and instructor names.

Weekly schedule grid for days 30 to 7. Includes class times and instructor names.