

Main lesson schedule grid with columns for days of the week (Monday to Sunday) and rows for time slots (10:00 to 21:00). Each cell contains lesson details like 'STUDIO', 'POOL', '5F', '3F', and specific class names like 'ホットヨガ', 'アクア', 'ZUMBA', etc.

NOVEMBER calendar showing dates from 1 to 30, with 10th and 20th marked as closed days (休館日).

Studio: 予約が必要なレッスン・定員があるレッスンがありますので、ご注意ください。レッスンの途中参加は開始10分まで入室可能になります。

HOT Yoga: 各レッスン40名定員で、レッスンは事前予約になります。レッスン開始10分前までには必ずチェックインをお願いします。ヨガマットに敷くタオルとお飲み物は必ずご持参ください。レッスン途中の入室はご遠慮ください。

Pool: エクササイズのレッスンは事前予約になります。レッスン開始5分前までには必ずチェックインをお願いします。キャップを必ずご着用ください。プール利用後は、必ず体を拭いてから更衣室にお戻りください。アクセサリー・時計などの貴金属は必ず外してご利用ください。

1 HOT Yogaレッスンのレベル数字が大きいほど難度・強度が上がります。 2 5階スタジオ・3階プールのレッスンで初心者の方でも安心して受講出来ます。 3 レッスン変更マーク。時間・内容・インストラクターのいずれかが変更の場合。