

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22). Each cell contains details of a class including the name, instructor, and time.

休館日

※注意※
日・祝日
短縮営業日は通常のプールプログラムはございません。
\*日曜日はジュニアスイミングスクールは休館となっております。
なお、祝日短縮営業日のジュニアスイミングスクールはその都度ご案内させていただきます。

Table with 2 columns: エアロピクス・その他有酸素系, ダンス系, ステップ系, 筋力UP・シェイプUP, 格闘技系, アクアエクササイズ, ヘルスUP・ヨガ・調整系, 泳法レッスン

8月の太極剣(月曜日:有料3回1,080円)

6日・20日・27日

休館日

7日・12日・13日・14日・21日・28日

R30(インドアサイクルプログラム)のご案内 ※定員10名

Table with 2 columns: Day (月曜日 to 日曜日) and Time/Program details (e.g., 13:15~13:45, 20:15~20:45).

★ 担当者都合によりプログラム内容等変更時は、変更掲示板にてご案内させていただきます。
★ 祝日のプログラムは、その日の18:00終了までのプログラムスケジュールとなります。
★ スタジオプログラムにご参加される場合、開始時刻20分前からお並びいただけます。
★ スタジオへのご入場は、レッスン開始10分前よりできます。それ以前の入場は致しかねます。
★ プログラム開始10分以降の途中入場は、安全のため禁止とさせていただきます。
なお、ステップ台を使用するレッスンは、レッスン開始後の途中入場を禁止させていただきます。
★ マット利用レッスンは、Aスタジオ50名、Bスタジオ35名でご案内させていただきます。
★ マット利用しないレッスンは、Aスタジオ60名、Bスタジオ40名でご案内させていただきます。

★ ステップ・マッスルビート・ストレッチポール・UBOUNDは、定員制となっております。各クラス定員は、裏面プログラム案内に記載しております。
★ プール利用コースは、ジュニアスイミングスクールの時間によって異なります。
★ 10名以上のスイムレッスン参加の場合、2コース使用させていただきます。
★ プール内容、時間などの諸事情により一部変更する場合がございます。予めご了承下さい。
★ 入館前での入場もレッスンに支障をきたす場合、入場を制限させて頂く場合がございます。予めご了承下さい。

QR code and website URL: http://www.big-sinfo/xyst-wakayama/