

※1960年以前にお生まれの方特典
◎会員種別問わず受講可能(ホッ、空中、ジム会員様可能)
◎ノークラウドレッスン(M4会員様来館回数1回とカウント)
(デイ会員様時間外利用料金頂戴しております)

Main lesson schedule grid with columns for days of the week (Mon-Sun) and time slots (10:00-22:30). Includes instructor names and class types like '空中ヨガ' or 'ヨガホィール'.

M4会員様のビデオレッスンについて
M4会員様は、ビデオレッスンのみの受講であっても4回の内の1回とカウントされます。
ですが、同じ日であればビデオと通常レッスンの連続受講も可能です。

スケジュール変更
※前日から時間や内容が変更となったクラスがございます。
(本枠部分にて確認下さいませ。)

★祝日レッスンスケジュール案内★

7月21日(月) lesson schedule for the holiday. Shows classes like 'フェイスタオルをご用意ください' and 'タオルストレッチヨガ'.

★代講案内★

Table of substitute instructors (代講・休講) with columns for date, time, class, and instructor name.

★7月カレンダー★



祝日 ▲
休館日 ○

Illustration of a tree with colorful streamers and two children. Text: '今年も館内に笹を設置します! 願いを書き、笹に飾る事が出来るので、是非ご参加下さい!'