

枠内に色がついているプログラムは
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定員制プログラム
有料プログラム

ビヨンドプログラム

Main schedule table with columns for Day of Week (TUESDAY to SUNDAY), Time (10:00-22:00), and Program Name. Includes program details like 'エアロ40' and 'ヨガ60'.

アウトドアプログラム
【ウォーク&ジョグ60】
木曜日 13:00~14:00 担当 山下さおり
【ラン&ジョグ60】
水曜日 19:30~20:30 担当 久保隅耀平
土曜日 13:00~14:00 担当 久保隅耀平