

2024年 11月

レディネススポーツクラブ レッスンスケジュール

Table with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土) and time slots (9:45, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00). Each cell contains details of a lesson including location (e.g., プール, スタジオ), activity name, instructor, and duration.

途中入場・途中退場は できません。

プールの注意事項: ☆プール入水前や途中トイレ使用後は必ずシャワーを浴びてください。 ☆プール入水前に化粧・整髪料を洗い流してください。 ☆スイミングキャップを必ず着用してください。 ☆アクセサリー類は必ずはずしてください。(つけ爪や長く伸びた爪も危険です。)

スタジオの注意事項: ☆飲み物、タオル以外の荷物はスタジオ内に持ち込まないでください。 ☆レッスン終了後は床清掃を行ないますので、その間は入場できません。 ☆ストレッチマットを使用するレッスンは、マットの枚数分までで人数制限をさせていただきます。