

Main schedule table with columns for days of the week (日曜日 to 祝日) and rows for time slots (10:00 to 22:30). Includes various activities like 'エアロ', 'ヨガ', 'ダンス', and 'フィットネス'.

第1.3.5週 13:55~14:10 体験会
第2.4週 ジャンプワーク45

長野県初導入 ジャンプワーク
跳んで、弾んで楽しくエクササイズ
Image showing people jumping on trampolines.

やってみよう!!ジャンプ!!
期間限定
ジャンプワークの体験会

第1.3週 ラテンエアロ
第2.4週 ジャンプワーク
先着18名

祝日のプールレッスンは特別レッスンとして頂きます。
※6/25(金)・7/1(日)・7/8(日)は特別レッスンを中止いたします。

オススメプールレッスン 大人気
~サップヨガ40~



★ 初心者向け
★★ 初級者向け
★★★ 初・中級者向け
★★★★ 中・上級者向け
★★★★★ 上級者向け

マシジム利用 17:30まで
閉館 18:00
スタジオプログラム
★ 初心者向け
★★ 初級者向け
★★★ 初・中級者向け
★★★★ 中・上級者向け
★★★★★ 上級者向け
プールレッスン 初心者大歓迎!!
◎ 顔に水をつけないプログラム
◎ スイム初級プログラム
◎ スイム中級プログラム
◎ スイム上級プログラム
週替わり: 館内掲示をご確認ください