

2021年6月21日(月)より

スタジオ・プール レッスンスケジュール

スポーツネットワークSAM石芝

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 祝日) and rows for time slots (10:30 to 21:30). Includes lesson titles like '中級4種目', '水中運動', 'ヨガ', and 'ピラティス'.

スタジオレッスンは現在人数制限をしています。レッスン開始1時間前より2階スタジオ1出入口前の予約表に記入をお願いします。

祝日のスタジオレッスンにつきましては掲示板上にて告知致します

★レッスン中もマスクの着用をお願いします。★レッスン前後の手指の消毒、ストレッチマットなどの使用器具の消毒をお願いします。

★コロナウイルス感染者増加に伴い、リスクを少しでも下げる為レッスン時間の変更があります。

★人数表示のないレッスンは、第1スタジオ→定員20名 第2スタジオ→定員13名になります。(レッスンごと定員が異なりますのでご注意ください)

★スタジオレッスン時間・内容等が変更になる場合がありますので、館内通知をご覧ください。

Table with lesson fees: 有料レッスン料金案内, ファンクショナルトレーニング (1回 初級 330円, 中級 550円), 木曜13:00~13:30 グループレッスン (1レッスン 3300円), スタジオ有料レッスン (1回 550円)

ファンクショナルトレーニング・有料スタジオレッスンはチケット制になっておりますのでフロントにてお買い求めください。プールのグループレッソンは1レッスンあたり3300円。複数名でのご参加で一人様当たりの料金が割安になります。お支払いの際は3300円まとめてフロントにてお支払いください。