

2021年10月5日(火)より

SAM松本 スタジオ・プールレッスンスケジュール

\*詳細は裏面をご覧ください。

Main table containing a weekly schedule grid from Monday to Sunday. Each cell includes lesson details such as studio/pool location, time, instructor name, and participant count. Includes a '休日' (holiday) section and a '祝日のプールレッスンはお休みとさせていただきます' (closed on holidays) announcement.

整理券の必要なレッスン → レッスン開始1時間前より1階フロントにて配布  
人数制限レッスンの予約 → レッスン開始1時間前より2階スタッフカウンターにて受付  
※同じインストラクターのレッスンが続く場合はどちらか1つのみの参加(予約)となります。

スタジオプログラム (Studio Program) and プールレッスン (Pool Lesson) details. Lists various programs like '脂肪燃焼系プログラム' and 'ウォーキング系プログラム'. Includes a 'ご注意とお願い' (Notice) section with instructions on pool safety and hygiene.

\*第1スタジオ→定員20名 \*第2スタジオ→定員14名 \*整理券が必要なレッスン→レッスンごと定員が異なります 館内(お風呂・プール以外)はマスクの着用をお願いします