2023年12月1日(金)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 (日曜日 to 祝日) and rows for time slots (10:30 to 21:30). Includes lesson titles like 'ウェーブストレッチ', 'ヨガ', 'ダンスエアロ', and 'スイミングスクール'. Includes callouts for '有料' (paid) and 'NEW' (new).

休講・代講レッスンにつきましては、館内掲示
又は、SAMホームページでご確認をお願いいたします。

祝日のスタジオレッスンは
掲示板上で告知します

祝日のアクアプログラムは
お休みです

★各レッスンの定員は○の中の数になります。レッスンにより定員が異なりますのでご確認ください。

★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。

★BODY PUMP,CORE、GRITからだバーおよびトランポリンを使用するレッスンは道具の数に限りがございますレッスン1時間前に1Fフロントにて整理券を配布いたします。ご本人様分のみ受け取り可能です。

-有料レッスン料金案内-

Table of lesson fees: HIT DRUM30 (1回550円), ホットヨガ (1回550円), ファンクショナルトレーニング (1回 初級330円/中級550円), スタジオ有料レッスン (1回 550円), グループレッスン (30分3,300円/60分4,400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。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スンは1レッスンあたり3,300円です。複数名でご参加でお一人様当たりの料金が割安になります。お支払いは3,300円まとめてフロントにてお支払いください。