

Main schedule table with columns for days of the week (Sun-Fri) and times (10:30-21:30). Includes lesson titles like 'ヨガ', 'エアロ', 'ダンス', 'バレエ', '水泳', and instructor names. A large central notice reads: '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。'

★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), からだジャンプ・ジャンプワーク (1回 330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3,300円まとめてフロントにてお支払いください。