

2026年3月11日(水)より

【スタジオ・プール・ホットヨガスタジオ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 (祝日, 月曜日, 火曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日, 日曜日) and rows for time slots from 10:30 to 21:30. Includes various class names like Pilates, Yoga, Zumba, and Dance.

休館日

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。

時間、曜日、内容変更プログラム

★定員のあるレッスンのみ名前のご記入をお願いします。定員のないレッスンでもスタジオ内の人数によっては参加をお断りする場合があります。

★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、Full Body Workout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 with 5 columns: Hot Yoga (1回550円), Functional Training (1回初級330円/中級550円), Studio Paid Lesson (1回550円), From Jump/Jump Work (1回330円), Latex Core SUP (1回220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横当たりの料金が割安になります。お支払の際は3,300円まとめてフロントにてお支払いください。