

PROGRAM TIME TABLE

Main program time table grid with columns for days of the week (Sun, Mon, Tue, Wed, Thu, Fri, Sat, Sun) and rows for time slots (9:30, 10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00). Includes activity names like 'Morning Stretch', 'Aerobic', 'Pilates', 'Zumba', 'Body Pump', 'FRP School', etc., and instructor names.

毎週月曜日 休館日

FRP参加のご注意
同じ週の火曜日
の参加はお控え
下さい

☆☆ご案内☆☆

- ◆マークはレベル設定を表しています◆
初めての方でも、安心して参加できるクラス
初級者向けのステップアップクラス。初中級クラス
中級者向けの`沢山汗かき、`クラス
上級者向けの`ガンガン、`クラス

スタジオ

- WEB予約はレッスン開始15分前からご入場が可能。当日整理券での入場はレッスン開始10分前となります。レッスン開始5分前にはご入場下さい。
●レッスン中は失った水分をこまめに補給しましょう。
●タオルや水筒などでの場所取りはご遠慮下さい。
●都合により内容を変更する場合がございます。インフォメーションをご確認下さい。
有料 →登録制の有料プログラムとなります
有料プログラムはフロントでお申し込み下さい。

プール

- レッスンの際2-3コース使用することがあります
●プール入水前は必ずシャワーを浴びて、ウォーミングアップを十分に行ってください。
●危険防止のため、アクセサリを外してご入水下さい。(スポーツアクセサリは可)
●プールの水を清潔に保つために、お化粧品は落とさせていただきます。
●キャップとマスクは必ず着用して下さい(泳ぐときのみマスクを外してのご利用可能)
●プール利用後はタオルで水気を拭いてから、ロッカールームにお戻り下さい。

【営業時間】

火曜～金曜 6:00～22:00
土曜 & 日曜 6:00～20:00
祝日 6:00～20:00

【休館日】

毎週月曜日

お問い合わせ 046(222)8844