

2024 / 3 / 1 ~ time table

Main timetable grid showing classes (e.g., LesMills DANCE, Strength Development, Body Pump) across days of the week (MON-SUN) and times (12:00-18:00). Includes callouts for instructor changes and special events.

LesMills DANCE promotional text: 先進的なグローバルサウンドに最新のワークアウト... 1曲毎に独自の構成で、シンブルだけと違って...

LesMills Shapes promotional text: pilates, barre, yoga からインスピレーションを受けたローインパクトのトレーニングワークアウトです...

Strength Development promotional text: レジスタンストレーニングで得られる、筋力向上、筋肥大、出力パワーと運動能力...

1RIP UPワークアウト promotional text: ヒップアップするために必要な筋肉を鍛え、更に体系的に必要な筋肉を鍛える...

営業時間について (Business Hours) and レッスン事前予約について (Lesson Pre-booking) sections with detailed policies and contact information.

＜STRENGTH DEVELOPMENTについて＞
＜GRITについて＞
＜HIP UP WORKOUTについて＞
＜プログラム表記について＞
＜定員について＞

＜パーソナルについて＞
＜グループパーソナルについて＞
＜グループパーソナル料金目安＞

＜スタジオレンタルおよび追加パーソナルについて＞
Table with columns: スタジオ, 使用人数目安, 平日昼/1h, 平日夜・土日/1h, 使用可能設備/備考.