

枠内に色がついているプログラムは
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定員制プログラム
有料プログラム

ビヨンドプログラム

Table with columns for days of the week (TUESDAY, WEDNESDAY, THURSDAY, FRIDAY, SATURDAY, SUNDAY) and rows for hours (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22). Each cell contains program details including time, name, and instructor.

ホット/温プログラム

■ホットプログラム=室温32~36℃のプログラム
持ち物:バスタオル、小さいタオル、500ml以上のお飲み物
■温プログラム=室温28~32℃のプログラム
持ち物:500ml以上のお飲み物

ホット/温プログラム②

10月よりホット/温プログラムは
ホットプログラムのみ定員制となりました。
温プログラムの参加人数は
25名を目安とさせていただきます。