

Main schedule table with columns for days (月, 水, 木, 金, 土, 日) and floors (7階プール, 8階スタジオ, 1階スタジオ). It lists various activities like swimming, aerobics, and stretching with instructor names and times.

1階スタジオ【OYZ】 ※会員制・有料
少人数制のシニア向け運動スクールです。同・水・金のいずれかの曜日に登録していただき、同じ回の運動を行います。内容は、脚力の衰えを防ぐ運動、認知症予防・寝たきり予防に効果のある運動を実施しています。

1階スタジオ【RPM】 ※会員制・有料
サウナ・ストレッチ感覚のトレーニングプログラムです。同・水・木・日のいずれかの曜日に登録していただき、同じ回クラスを受けることができます。心肺機能を向上させ、体脂肪を燃焼し、身体をシェイプアップさせる効果があります。

①...定員制のクラスです。マシンカウンターにて、クラス開始の15分前から予約受付になります。ストレッチボールは25名、ボールエクササイズは20名。②...有料のクラスです。マシンカウンターにて予約受付になります。③...ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力の方も安心して楽しみいただけます。※FXとは、フレキシビリティの略称で、柔軟性の向上を目的としたクラスです。