

コナミスポーツクラブ 北上

スタジオ&プール プログラムタイムスケジュール

2024年10月~12月

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 土曜日, 日曜日) and time slots (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). It lists various activities like Pilates, Yoga, and Swimming classes across different floors (8階, 7階).

初心者限定のクラスです。
クラスの説明や、正しい動き方の説明を行います。
(クラスに参加した事のない方が対象となります。)