

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

2025年10月~12月

Main schedule table with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and time slots (10:00 to 22:00). It lists various activities like 'シェイプアップ', 'ヨガ', 'ダンススクール', and 'スイミングスクール' across different stages (8階, 7階).

初めての方限定のクラスです。
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。)