

ロコ レッスンスケジュール

2018年4月～

Main schedule grid showing lessons by day (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slot (10:00-22:00). Includes lesson titles, durations, and instructor names.

Legend for lesson types: 予約が必要なレッスン (Pink), ロコフィールド (Dashed border), フロアエクササイズ(マシンジム) (Dotted border), まったく初めて参加される方におすすめのレッスン (Green), 初心者の方向けのレッスン (Blue), どなたでも参加できるレッスン (Yellow), 顔を水に付けられないレッスン (Star)

予約制のレッスンについて
レッスン当日の2時間前より、フロントにて受付。
名簿にお名前を記入し、番号札をお持ち下さい。
レッスン時間になりましたらスタジオへ、番号札をインストラクターにお渡し下さい。
定員になりしだい締切とさせていただきます。
キャンセルの場合は番号札をフロントまでお持ちください。また1週間前よりレッスン前日まで、予約金500円にてフロントで受付をしております。

プール有料レッスンについて
レッスンスケジュールに表示がない時間にも、有料レッスンでコースを使用する場合がございます。
当日のスケジュールはプールのホワイトボードでご確認ください。

アクアビクスでのコース使用について
昼間のアクアビクスのレッスンでは基本3コースを使用させていただきます。