

ロコ レッスンスケジュール

2018年8月～

Main schedule grid showing lessons for Monday through Sunday. Each cell contains lesson details like name, time, instructor, and status (e.g., '予約制 有料').

休館日

・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。

・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。

・アクアピクスでのコース使用について
昼間のアクアピ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。

- Legend for lesson types: 予約の必要なレッスン, ロコフィールド, フロアエクササイズ(マシンジム), etc.