

ロコ レッスンスケジュール

2018年10月～

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slots from 10:00 to 22:00. Each cell contains lesson details like name, duration, and instructor.

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。

- 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.