

2025年1月4日(土)より

【スタジオ・プール・ホットヨガスタジオレッスンスケジュール】

スポーツネットワークSAM石芝

Table with columns for days of the week (日曜日 to 祝日) and rows for time slots (10:30 to 21:30). Each cell contains details of a class including name, instructor, and location (Studio 1, Studio 2, Pool). A large central notice reads: '休講・代講レッスンにつきましては、館内掲示又は、SAMホームページでご確認をお願いいたします。' (Regarding cancellations and substitute lessons, please check the in-house notices or the SAM homepage.)

- ★各レッスンの定員はレッスンにより異なりますのでご確認ください。
★スタジオレッスン時間・内容等が変更になる場合がありますので、館内通知をご覧ください。
★BODY PUMP,CORE、GRIT、Full Body Workoutは道具の数に限りがございます。
レッスン1時間前に1Fフロントにて整理券を配布いたします。ご本人様分のみ受け取り可能です。

-有料レッスン料金案内-

Table listing fees for various classes: HIT DRUM30 (1回550円), ホットヨガ (1回550円), ファンクショナルトレーニング (1回 初級330円/中級550円), スタジオ有料レッスン (1回 550円), からだジャンプ・ジャンプワーク (1回 330円).

ファンクショナルトレーニング・有料スタジオレッスンはチケット制になっております。フロントにてお買い求めください。
プールのグループレッスンは1レッスンあたり3,300円です。複数名でのご参加で一人様当たりの料金が割安になります。
お支払いの際は3,300円まとめてフロントにてお支払いください。