

【基本消化ポイント】
ヨガ/2,000ポイント
ダンス/3,000ポイント
※イベント等は一部異なります。

- ←マタニティヨガ・産後ヨガ・ママヨガ
←ダンスクラス
←女性限定クラス
←イベントレッスン/スペシャルクラス

※1 妊娠16週以降のマタニティさん限定クラス
※2 産後2か月〜ハイハイをするまでのお子様と一緒に受講可能
※3 お子様づれOKクラス (ハイハイ〜3歳まで)



Calendar grid with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and rows for dates (01 to 03, 04 to 10, 11 to 17, 18 to 24, 25 to 01). Each cell contains class details including time, instructor, and class name.

★は運動量です。★=0.5 ★=1 MAX=★5コ