

Main lesson schedule table with columns for days (月, 火, 木, 金, 土, 日) and times (9:00-22:30). Includes various activities like yoga, pilates, and cardio.

都合により、レッスン内容や担当インストラクターが変更となる場合があります。ホームページから代行の確認ができます。http://www.atriodue-futakotamagawa.com/

ランニングサークル【にこRUN】
皆さまで楽しく走ることを目的としたランニングサークル
木曜日20:30~21:30/土曜日10:30~11:30に活動しております。お気軽にご参加下さい。

営業時間 最終チェックインは終了時間の30分前となります。
平日... 10:00~23:00
土曜日... 10:00~20:00
日・祝日... 9:00~19:00
Mobile LINEから「ともだち追加」をしていただくと、レッスンスケジュール・代行/休講情報をご覧いただけます。



- 開始時間を過ぎてからの参加はご遠慮ください。
●なお、スタジオ前への整理開始は15分前からとなります。
●祝祭日は、特別スケジュールとなります。
●●は男性インストラクターです。
●●は初心者・初級者の方におすすめのレッスンです。
●●は有料となります。詳細は館内掲示をご覧ください。
●混雑が予想されるレッスンは、安全確保のため入場を制限する場合がございます。
●アクア系レッスンのアイテムを使用するクラスに際しては、レッスン開始前にプールカウンターにて参加名簿にご記入ください。
●月・火・木・金(祝日含む) 14:00~18:00はキッズクラス実施のため、スイミングプールをご利用いただけません。
●整理券マークがついているレッスンは、キッズフロントで整理券をお配りします。