

Main schedule table with columns for days of the week (MON-SUN) and time slots (12:00-13:00, etc.). Includes class names like BODYATTACK, PILATES, and instructor names.

Advertisement for 'Les Mills Pilates' featuring an image of a person exercising and text describing the benefits of the program.

Advertisement for 'HIP UP ワークアウト' (HIP UP Workout) with text describing the workout's focus on hip strength and core stability.

Operational hours and policies section titled '＜営業時間について＞' and '＜レッスン事前予約について＞'.

＜マーク プログラムについて＞
＜ヤマナポピーローリング: 別途料金550円について＞
＜青骨コンディショニングについて＞
＜プログラム表記について＞
＜定員について＞

＜パーソナル・グループパーソナルについて＞
＜オーダーレッスンについて＞
＜ピックアップについて＞

＜スタジオレンタルおよび追加バーチャルについて＞
Table with columns: スタジオ, 使用人数, 平日昼/1h, 平日夜/土日/1h, 使用可能設備/備考. Includes a list of studio rental rates and equipment.