

Main schedule grid showing programs for Monday through Sunday. Columns represent days of the week, and rows represent time slots from 10:30 to 21:30. Each cell contains program names, instructors, and equipment used. Includes a '施設休館日' (Facility Closed Days) column and a '最終入館は営業終了30分前まで' (Final entry is 30 minutes before closing) notice at the bottom of each day's column.

ザバススポーツクラブのスケジュールはホームページでもご覧いただけます。 http://meijisp.jp

スケジュールマーク案内 (Schedule Mark Guide) and 予約制プログラムについて (About Reservation Programs). Includes a legend for symbols like 'R' (録音), 'L' (生配信), and 'CSLive'. Also provides information on program start times and reservation procedures.

各プログラム定員 及び 事前予約について (Program Capacity and Advance Reservation). Lists programs like 'プール' (Pool), 'ジム・スタジオ' (Gym/Studio), and '動きタイム' (Movement Time) with their respective capacities and reservation status.

アクティブ (Active), リラックス (Relax), カルチャー (Culture), アーク (Arc), スイム (Swim), and CSLive program descriptions. Explains the benefits and equipment used for each program type, such as 'この色のプログラムは活発的にカラダを動かして発汗、脂肪燃焼を促すプログラムです。' (This color program actively moves the body to promote sweating and fat burning).

※11月15日(月)は休館日となります。 11月17日(水)は特別営業日となります。 お問い合わせ 072-684-1817