

TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-



2024年6月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
09:00							
10:00						ピラティス 9:30 フリータイム 9:00~12:00	フリータイム 9:00~12:30
11:00						筋活 11:00	ピラティス 11:00
12:00	11:30~12:15 シニア世代向け 運動教室	筋活 11:30		11:30~12:15 シニア世代向け 運動教室	11:30~12:15 ミドル世代向け 運動教室	ストレッチクラス 12:00~12:30 会員内外問わず500円	
13:00						12:30~13:30 休憩中	
14:00	ピラティス 13:00 筋活 13:30 フリータイム 12:30~17:00	ピラティス 13:00 フリータイム 11:00~17:00	フリータイム 11:00~17:00	筋活 13:00 フリータイム 12:30~17:00	筋活 13:00 ピラティス 13:30 フリータイム 12:30~17:00	筋活 13:30 フリータイム 13:30~17:00	筋活 13:30 フリータイム 13:30~17:00
15:00		ピラティス 15:00	筋活 15:00				
16:00	ピラティス 16:00						
17:00							
18:00	フリータイム 17:15~19:45	フリータイム 17:15~19:45	フリータイム 17:15~19:45	フリータイム 17:15~19:45	フリータイム 17:15~19:45		
19:00		ピラティス 19:15		ピラティス 19:15	筋活 19:15		
20:00							

※ フリートレーニング枠のご予約について

- ・ご予約は30分単位でご利用予定分の枠をお取りください。

例1) バイクレッスン45分を行いたい。16:00~17:00でご利用希望の方

⇒ 「16:00~16:30」 「16:30~17:00」 の2枠をお取りください。

例2) バイクレッスン45分とピラティス30分を行いたい。18:00~19:30でご利用希望の方。

⇒ 「18:00~18:30」 「18:30~19:00」 「19:00~19:30」 の3枠をお取りください。

※祝日は日曜日と同じスケジュールになります。

※体験レッスンご希望の方は【体験の方もこちら】の記載があるメニューからご予約をお願いします。

※ この度、当店では4月から平日の営業時間を11時~20時に変更する事となりました。土日祝はこれまで通りの営業となります。何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。