

# TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-



## 2024年9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	ピラティス 9:30
11:00						フリータイム 9:00~12:00	フリータイム 9:00~12:30
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	筋活 11:00	筋活 11:30
13:00						ストレッチクラス 12:00~12:30 会員内外問わず500円	
14:00	ピラティス 13:30	フリータイム 11:00~17:00	フリータイム 11:00~17:00	筋活 13:00	筋活 13:00	12:30~13:30 休憩中	
15:00	フリータイム 12:30~17:00			フリータイム 12:30~17:00	ピラティス 14:00	筋活 13:30	フリータイム 13:30~17:00
16:00	筋活 15:30				フリータイム 12:30~17:00		フリータイム 13:30~17:00
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	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。

※7月からキャンセル時刻の設定を行う運びとなりました。予約開始時刻の30分前までにキャンセル手続きを行うようお願い申し上げます。何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。