

# TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-



## 2025年5月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	祝
09:00							
10:00						ピラティス 9:15～10:00	
11:00						フリータイム 10:00～11:00	フリータイム 9:00～12:30
12:00	シニア運動① 11:30～12:15	筋活 12:00～12:30			シニア運動② 11:30～12:15	ストレッチ 11:00～11:30	
13:00	ピラティス 13:00～13:45				フリータイム 11:30～12:30	12:30～13:30 休憩	
14:00					筋活 13:30～14:00		
15:00	フリータイム 12:30～20:00	ピラティス 15:00～15:45	フリータイム 11:00～20:00	フリータイム 11:00～20:00		筋活 14:00～14:30	フリータイム 13:30～17:00
16:00	筋活 16:00～16:30	フリータイム 11:00～20:00			フリータイム 12:30～20:00	フリータイム 13:30～17:00	
17:00							
18:00	集団バイクレッスン 会員限定5枠 第2・4週開催 18:15～19:00	筋活 18:30～19:00					
19:00	ストレッチ 19:15～19:45				ピラティス 19:00～19:45		
20:00							

※祝日はフリートレーニングのみの営業で【レッスン・パーソナル】は実施しておりません。

フリートレーニングプラン (月額 5,500円)	・「暗闇バイク・筋トレマシンフリートレーニング」「マットフリートレーニング」が使い放題
レッスン（指導付き）プラン (月額 7,500円)	・「暗闇バイク・筋トレマシンフリートレーニング」「マットフリートレーニング」が使い放題 ・ <div></div> の <b>トレーナー指導</b> による小集団レッスン（定員3～5名）を受講し放題 ・ in body（体組成計）の測定が月1回 <b>無料</b>

【注意事項】

- ・ご予約は原則インターネット上からの**事前予約制**となっています。（30分単位でご利用時間の20分前まで予約可能）  
  \* 30分以上ご利用の方は予約枠を2枠（計60分）または3枠（計90分）のご予約をお願いします。
- ・各予約枠は最大で「暗闇バイク・筋トレマシンフリートレーニング」7名、「マットフリートレーニング」3名 です。  
  \* スタジオ内で小集団レッスンを行う時間帯等はこちらの予約枠の制限または予約不可の時間帯があります。
- ・更衣室（ロッカー/シャワー）をご自由にお使いください。
- ・運動の際には水分の摂取を推奨しております。（水分はご持参していただくか受付にて水を販売しています）
- ・施設利用案内・施設利用規約はホームページをご確認ください。
- ・電話での予約・お問い合わせはこちら ☎ 070-3293-9017

※2025年5月より、平日の営業時間11：00～20：00 土曜日・祝日は9：00～17：00 **日曜日は休館日**と変わります。  
ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解の方宜しくお願い致します。