

TIME TABLE

-メディカルフィットネスプログラム-



2026年10月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日・祝
09:00						美姿勢ピラティス 9:30～10:00	ピラティス 9:30～10:00
10:00						ストレッチピラティス 10:30～11:00	ストレッチ 10:15～10:45
11:00						フリータイム 9:00～12:30	
12:00	シニア向け 転倒予防教室 11:30～12:15				ストレッチ 11:30～12:00		
13:00		ピラティス 12:15～12:45				12:30～13:30 休憩	
14:00	シェイプウエスト 13:00～13:30						
15:00							ストレッチ 14:00～14:30
16:00		美姿勢ピラティス 15:30～16:00				フリータイム 11:00～20:00	
17:00	ピラティス 16:00～16:30						
18:00	フリータイム 12:30～20:00						
19:00	シェイプウエスト 18:30～19:00	ストレッチピラティス 18:30～19:00					
20:00							

※祝日は日曜日と同じスケジュールです。※第3週日曜日は施設休館日となります。

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8回(月額7,500円) 月無制限(月額11,000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 ・ のトレーナー指導による小集団レッスン(定員5～7名)を受講可能 *月8回プラン・月無制限プランの方は月1度のインボディ測定が無料

- 【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のご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
- ※スタッフの公休により、やむを得ずレッスンを休講させていただく場合がございます。ご理解のほど宜しくお願いいたします。