

TIME TABLE

-メディカルフィットネス レッスンプログラム-



2024年11月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
09:00						ピラティス 9:15～10:00	フリータイム 9:00～12:30
10:00						フリータイム 10:00～12:00	
11:00							
12:00		筋活 11:30～12:00			運動教室 11:30～12:15	ストレッチ 12:00～12:30	
13:00	ピラティス 13:00～13:45	フリータイム 11:00～17:00	フリータイム 11:00～17:00	フリータイム 12:30～17:00	筋活 13:30～14:00 フリータイム 12:30～17:00	12:30～13:30 休憩中	
14:00	フリータイム 12:30～17:00					筋活 14:00～14:30	フリータイム 13:30～17:00
15:00	ピラティス 15:00～15:45						
16:00	筋活 15:30～16:00						
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		筋活 19:15～19:45			ピラティス 18:45～19:30		
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いたします。何卒ご理解いただけますようお願い申し上げます。