

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	
10:00					フリータイム 10:00~12:00	フリータイム 9:00~12:30
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				12:30~13:30 休憩中	
14:00	フリータイム 12:30~17:00	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	筋活 14:00~14:30
15:00	筋活 15:30~16:00	ピラティス 15:00~15:45		フリータイム 12:30~17:00	フリータイム 13:30~17:00	フリータイム 13:30~17:00
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。