

2022年7月～スタジオ・ジム タイムテーブル ※変更になる場合がございます。予めご了承ください。※レッスン開始5分経過しての入室はできません。

レッスンコース会員	月			レッスンコース会員	火			レッスンコース会員	水		
	スタジオ	トレーニングルーム	103		体育館	トレーニングルーム	103		スタジオ	トレーニングルーム	こもれび
9:00				9:00				9:00			
9:15				9:15				9:15			
9:30				9:30				9:30			
9:45				9:45				9:45			
10:00				10:00				10:00			
10:15				10:15				10:15			
10:30				10:30				10:30			
10:45				10:45				10:45			
11:00				11:00				11:00			
11:15				11:15				11:15			
11:30				11:30				11:30			
11:45				11:45				11:45			
12:00				12:00				12:00			
12:15				12:15				12:15			
12:30				12:30				12:30			
12:45				12:45				12:45			
13:00				13:00				13:00			
13:15				13:15				13:15			
13:30				13:30				13:30			
13:45				13:45				13:45			
14:00				14:00				14:00			
14:15				14:15				14:15			
14:30				14:30				14:30			
14:45				14:45				14:45			
15:00				15:00				15:00			
15:15				15:15				15:15			
15:30				15:30				15:30			
15:45				15:45				15:45			
16:00				16:00				16:00			
16:15				16:15				16:15			
16:30				16:30				16:30			
16:45				16:45				16:45			
17:00				17:00				17:00			
17:15				17:15				17:15			
17:30				17:30				17:30			
17:45				17:45				17:45			
18:00				18:00				18:00			
18:15				18:15				18:15			
18:30				18:30				18:30			
18:45				18:45				18:45			
19:00				19:00				19:00			
19:15				19:15				19:15			
19:30				19:30				19:30			
19:45				19:45				19:45			
20:00				20:00				20:00			
20:15				20:15				20:15			
20:30				20:30				20:30			
20:45				20:45				20:45			
21:00				21:00				21:00			

トレーニングマシン
フリー利用枠

ご利用いただけません

別料金での利用になります
(※受講資格有)

リラックス/緩める

ほぐす/整える

ストレス解消/体力アップ

ヨガ

ひきしめる/鍛える

燃やす/ダイエット

2022年7月～スタジオ・ジム タイムテーブル ※変更になる場合がございます。予めご了承ください。※レッスン開始5分経過しての入室はできません。

	木			金			土			日		
	スタジオ	トレーニングルーム	こもれび	スタジオ	トレーニングルーム	こもれび	スタジオ	トレーニングルーム	こもれび	スタジオ/体育館	トレーニングルーム	こもれび
9:00												
9:15												
9:30												
9:45												
10:00												
10:15												
10:30												
10:45												
11:00												
11:15												
11:30												
11:45												
12:00												
12:15												
12:30												
12:45												
13:00												
13:15												
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45												
20:00												
20:15												
20:30												
20:45												
21:00												

トレーニングマシン
フリー利用枠

ご利用いただけません

別料金での利用になります
(※受講資格有)

リラックス/緩める

ほぐす/整える

ストレス解消/体力アップ

ヨガ

ひきしめる/鍛える

燃やす/ダイエット

1枠30分 会員 2000円
非会員 2500円

ジムエリアにてパーソナルトレーニングを行います。【予約制】

ご友人同士等、2名まで同時申込可。
その他ご要望があればご相談ください。
お申し込みは3Fスタッフルームまでお声掛けください。

担当：竹井

1 要 パ
7 付 1
: 中 ソ
: ー ナ
0 1 ル
: 5 ト
: レ
* 0 1
別 ニ
料 シ
ン グ