

2025年度 下半期 シェイプサーキット スケジュールカレンダー

10月 OCTOBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月 NOVEMBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月 DECEMBER						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1月 JANUARY						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月 FEBRUARY						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月 MARCH						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

⇒ 休館日

■営業時間

火～金 10:00～21:00

土・日・祝 10:00～16:00

※平日 15:00～18:00 土日祝 14:00～16:00 スタッフ不在

■受付時間

火～金 9:30～20:00

土 8:00～20:00 日 8:00～18:00

ゲルマニウム温浴

■1回/1,760円(税込)

■回数券 6回/9,900円(税込)

20分で約500kcalを消費! 肌のツヤ・ハリを実感! ぜひお試しください。

動画プログラム続々登場

皆様にご好評をいただいている動画プログラム! おなじみの音楽に合わせてヨガ・エアロビクス

格闘・HIITトレーニングなど手軽にどなたでも楽しめます。

休会届

⇒ 休会希望月の前月最終営業日までに用紙をフロントに提出してください。
[休会費 1,650円(税込)]

退会届

⇒ 退会希望月の当月15日までに用紙をフロントに提出してください。

変更届

⇒ 変更希望月の前月15日までに用紙をフロントに提出してください。
[クラス変更料 550円(税込)]

※ 届出提出期限最終日が休館日の場合は前日までです。



ロンドスクールマックス上北台
TEL 042-565-6626