



トレーニング・タイムテーブル



健康プラザラクーン 柏本店		
月～金	土曜日	祝日
10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30
10:40～11:10	10:40～11:10	10:45～11:15
11:20～11:50	11:20～11:50	11:30～12:00
12:00～12:30	12:00～12:30	12:15～12:45
12:40～1:10	12:40～1:10	1:00～1:30
1:20～1:50	1:20～1:50	1:45～2:15
2:00～2:30	2:00～2:30	2:30～3:00
2:40～3:10	2:40～3:10	3:15～3:45
3:20～3:50	3:20～3:50	4:00～4:30
4:00～4:30	4:00～4:30	4:45～5:15
4:40～5:10	4:40～5:10	5:30～6:00
5:20～5:50	5:20～5:50	
6:00～6:30	6:00～6:30	
6:40～7:10	6:40～7:10	
7:20～7:50		
8:00～8:30		
8:40～9:10		

トレーニングご予約はお電話で
 ☎ 柏本店 04-7100-1920
※全ての店舗のトレーニングのご予約・お問い合わせは柏本店で承っております。

健康プラザラクーン 松戸駅前店 女性専用		
月～金	土曜日	祝日
10:00～10:30	10:00～10:30	10:00～10:30
10:45～11:15	10:45～11:15	10:45～11:15
11:30～12:00	11:30～12:00	11:30～12:00
12:15～12:45	12:15～12:45	12:15～12:45
1:00～1:30	1:00～1:30	1:00～1:30
1:45～2:15	1:45～2:15	1:45～2:15
2:30～3:00	2:30～3:00	2:30～3:00
3:15～3:45	3:15～3:45	3:15～3:45
4:00～4:30	4:00～4:30	4:00～4:30
4:40～5:10	4:45～5:15	4:45～5:15
5:20～5:50	5:30～6:00	5:30～6:00
6:00～6:30	6:15～6:45	
6:40～7:10		
7:20～7:50		
8:00～8:30		
8:40～9:10		

トレーニングご予約はお電話で
 ☎ 柏本店 04-7100-1920
※全ての店舗のトレーニングのご予約・お問い合わせは柏本店で承っております。

早朝加圧 & レイト加圧
プラス
¥1,080 でお好きな時間に加圧が受けられます。

※早朝加圧およびレイト加圧は健康プラザラクーンの会員さまを対象とした通常の営業時間外に行われる加圧トレーニングです。

健康プラザラクーン
柏本店
プラス
¥1,080

月～金
 土曜日

早朝加圧 AM6:00～AM10:00
 通常営業 AM10:00～PM9:10

レイト加圧 PM9:20～AM0:00
 レイト加圧 PM7:20～AM0:00