

# 7月

## 営業時間 プログラム



e-メディカルフィットネス  
フェニックス

9:00	月	火	水	木	金	土	日	9:00	
9:45	ラジオ体操 ⑱		ラジオ体操 ⑱	9:45	ラジオ体操 ⑱		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>第3日曜</b>  <b>7/17</b>  <b>休館</b> </div>	9:30	
10:00	ストレッチ ⑱	ハワイアンフラ (丸山) 45分 ⑫	ストレッチ ⑱	10:00	ストレッチ ⑱	↓ 10:15~ ラジオ体操 ⑱		10:00	
10:30	やさしいエアロ ⑮		やさしいエアロ ⑮	10:30	ストレッチポール ⑫	ストレッチ ⑱		10:30	
11:00	サーキットエクササイズ ⑫	やさしいエアロ ⑮	ヨガ(大竹) ⑭	11:00	やさしいエアロ ⑮	やさしいエアロ ⑮		11:00	
11:30								11:30	
12:00				<b>定期休館日</b>				12:00	
12:30	ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間			12:30	ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間	トレーニング閉鎖	12:15 12:30
13:00			13:00					13:00	
13:30	館内閉鎖時間(消毒清掃)					館内閉鎖時間		13:30	
14:00								14:00	
14:30	ストレッチポール ⑫	ストレッチ ⑱			14:30	ストレッチ ⑱	ヨガ(川内) 45分 ⑭		14:30
15:00	30分ヨガ(大竹) ⑭	やさしいエアロ ⑮			15:00	やさしいエアロ ⑮			15:00
15:30		カラダ引き締めエクササイズ ⑫			15:30	ストレッチポール ⑫	ストレッチポール ⑫		15:30
16:00								16:00	
16:30	ペアストレッチ 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間帯			ペアストレッチ 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間	16:30	
17:00							17:00		
17:30						トレーニング閉鎖	17:15 17:30		
18:00	<b>ペアストレッチ</b> スタッフ(大竹)に伸ばしてもらおうストレッチ主に下半身を中心に行います。 ◎1回 20分 ¥500 ☆誕生日は1回半額! 夜間や日曜など受付時間外で、ご希望の際は、大竹までご相談。						18:00		
18:30							18:30		
19:00							19:00		
19:30					バレトン(木村) 45分 ⑮		19:15 19:30		
20:00							20:00		
20:30	トレーニングルーム閉鎖(ロッカーお風呂利用可)				トレーニング閉鎖		20:30		
21:00							21:00		

《営業時間》

【月・火・水・金】  
9:00~21:00

【土】  
9:00~17:30

【日】  
9:00~12:30

【木・祝・第3日曜】  
休館日

☆スタジオプログラムは12~18名の定員制。基本的に先着順です。[上記の⑫⑭⑮⑱は定員数]  
 ☆事前に受付予約表に記名して下さい。[受付開始 午前の部9:00~ 午後の部14:00~ 夜の部18:00~]  
 ☆定員に達し参加出来なかった方は、次週の予約が可能です。[ラジオ体操は予約制はありません]  
 ☆プログラムにご参加の際は、立ち位置を確認し、会員様同士、間隔を空けてご参加ください。