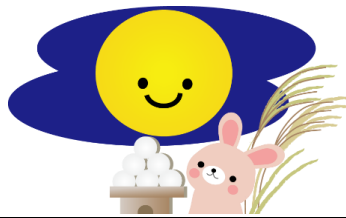


# 9月 営業時間 プログラム



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 dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>第3日曜</b>  <b>9/18</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	エアロビック 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				<b>定期休館日</b>				11:30	
12:00									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				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	エアロビック ⑮		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	ゆったりストレッチ ⑱		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				16:00
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				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)に伸ばしてもらうストレッチ。主に下半身を中心に伸ばします。							18:00	
18:30	<b>ペア コンディショニング</b> スタッフ(間)が身体のゆがみを整えます。背骨・骨盤・脚関節等の可動域を調整します。							18:30	
19:00	◎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、ご希望の際はスタッフにご相談							19:00	
19:30					19:15	バトン (木村) 45分 ⑮			19:30
20:00	トレーニングルーム閉鎖(ロッカーお風呂利用可)								20:00
20:30	トレーニング閉鎖								20:30
21:00	トレーニング閉鎖								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。