

9月 営業時間 プログラム

特別開館日
18日 25日



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 ②②	ラジオ体操 ②②	ラジオ体操 ②②		ラジオ体操 ②②	ラジオ体操 ②②		9:30
10:00	ストレッチ ②②	ハワイアンフラ (丸山) 45分 ⑫	ストレッチ ②②		ストレッチ ②②	ストレッチ ②②	第3日曜 9/21 開館	10:00
10:30	やさしいエアロ ⑮		やさしいエアロ ⑮		ストレッチボール ⑭	やさしいエアロ ⑮		10:30
11:00	週替りレッスン ⑭	やさしいエアロ ⑮	ヨガ(大竹) ⑮		やさしいエアロ ⑮			11:00
11:30								11:30
12:00	週替りレッスン 1日 ストレッチボール 8日 ヒット曲で燃焼②② 15日 祝日休館 22日 ストレッチボール 29日 ヒット曲で燃焼②②	ストレッチ ②②	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	12:00
12:30								12:15
13:00								12:30
13:30			13:00					13:00
14:00	館内閉鎖時間			館内閉鎖時間				14:00
14:30	ストレッチ ②②	ストレッチ ②②	30分エアロ ⑮	特別開館 18日 25日	ストレッチ ②②	ヨガ (川内) 45分 ⑮		14:30
15:00	ヨガ (大竹) 30分 ⑮	エアロビック ⑮	ゆったりストレッチ ②②		やさしいエアロ ⑮			15:00
15:30	ストレッチボール ⑭	パレトン(矢尻)			週替りレッスン ⑭	ストレッチボール ⑭		15:30
15:40								16:00
16:00	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		ストレッチ ②②	ペアストレッチ 受付時間		16:00
16:30								16:30
17:00	9月 日 月 火 水 木 金 土							17:00
17:30	7 8 9 10 11 12 13							17:30
18:00	14 15 16 17 18 19 20							18:00
18:30	21 22 23 24 25 26 27							18:30
19:00	28 29 30							19:00
19:15	隔週レッスン 8日 22日		隔週レッスン 3日 17日					19:15
19:30	ヒット曲で燃焼 30分 (大竹)		パレトン 30分 (矢尻)		パレトン (木村) 45分 ⑮			19:30
20:00	ゆったりストレッチ ②②		ゆったりストレッチ ⑮					20:00
20:30								20:30
21:00	トレーニングルーム閉鎖(ロッカーお風呂利用可)							21:00



大竹担当
ペアストレッチ
夜間・日曜
大竹出勤時受付

週替りレッスン
5日 カラダ引き締め
12日 ステップ
19日 ヒット曲で燃焼⑮
26日 サーキット



《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14～20名の定員制。基本的に先着順です。[上記の⑫⑭⑮②②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。