

# 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

|       | 月   | 火                  | 水                  | 木            | 金                  | 土                  | 日  |   |       |
|-------|---|--------------------|--------------------|--------------|--------------------|--------------------|--|---|-------|
| 9:00  |   |                    |                    |              |                    |                    |  | 9:00  |       |
| 9:30  |   |                    |                    |              |                    |                    |  | 9:30  |       |
| 10:00 | ラジオ体操 ⑬<br>ストレッチ ⑬  | ハワイアンフラ (丸山) 45分 ⑫ | ラジオ体操 ⑬<br>ストレッチ ⑬ |              | ラジオ体操 ⑬<br>ストレッチ ⑬ | ↓10:15~<br>ラジオ体操 ⑬ | <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; text-align: center;"> <b>第3日曜</b><br/><br/> <b>9/19 閉館</b> </div> | 10:00   |       |
| 10:30 | やさしいエアロ ⑭   |                    | やさしいエアロ ⑭          |              | ストレッチボール ⑫         | ストレッチ ⑬            |  | 10:30   |       |
| 11:00 | ヨガ(大竹) ⑭  | やさしいエアロ ⑭          |                    |              | やさしいエアロ ⑭          | やさしいエアロ ⑭          |  | 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      |  | トレーニング閉鎖<br>12:15<br>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 ⑬   | ストレッチ ⑬            |                    |              |                    | ストレッチ ⑬            | ヨガ(川内) 45分 ⑭   |   | 14:30 |
| 15:00 | ストレッチボール ⑫  | カラダ引き締めエクササイズ ⑫    |                    |              |                    | やさしいエアロ ⑭          |  |   | 15:00 |
| 15:30 |   |                    |                    |              |                    |                    |  | 15:30   |       |
| 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      |              |                    | ペアストレッチ 受付時間帯      |  |  | 16:00 |
| 16:30 |   |                    |                    |              |                    |                    | 16:30  |   |       |
| 17:00 |   |                    |                    |              |                    |                    | 17:00  |   |       |
| 17:30 | <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;">           ☆ペアストレッチ予約受付<br/>           スタッフがマンツーマンで行うストレッチ<br/>           ☆1回 20分 ¥500         </div> |                    |                    |              |                    |                    | トレーニング閉鎖<br>17:15<br>17:30   | 17:30   |       |
| 18:00 |   |                    |                    |              |                    |                    |  |   | 18:00 |
| 18:30 |   |                    |                    |              |                    |                    | 18:30  |   |       |
| 19:00 |    |                    |                    |              |                    |                    | 19:00  |   |       |
| 19:30 |   |                    |                    |              |                    |                    | バレトン(木村) 45分 ⑭   | 19:15<br>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)   |                    |                    |              |                    |                    | 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12~16名の定員制。基本的に先着順です。[上記の⑫⑭⑯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。