

11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 20	ラジオ体操 20	ラジオ体操 20	定期休館日	ラジオ体操 20	ラジオ体操 20	第3日曜 11/16 開館	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4日曜 11/23 休館	10:00	
10:30	やさしいエアロ 16		やさしいエアロ 16		ストレッチボール 14	やさしいエアロ 16		10:30	
11:00	週替りレッスン 14	やさしいエアロ 16	ヨガ(大竹) 18		やさしいエアロ 16			11:00	
11:30	週替りレッスン 3日 祝日休館 10日 ヒット曲で燃焼 17日 踏み台昇降 24日 祝日休館							11:30	
12:00			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		12:00	
12:30							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					館内閉鎖時間			13:30
14:00									14:00
14:30	ストレッチ 22	ストレッチ 22	30分エアロ 16			ストレッチ 22	ヨガ (川内) 45分 18		14:30
15:00	ヨガ(大竹) 30分 18	エアロビック 16	ゆったりストレッチ 22			やさしいエアロ 16			15:00
15:30	ストレッチボール 14	バレトン(矢尻) 16			週替りレッスン 14	ストレッチボール 14		15:30	
15:40								15:40	
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	週替りレッスン 7日 踏み台昇降 14日 ステップ 21日 ヒット曲で燃焼 18 28日 サーキット		ペアストレッチ 受付時間		16:00	
16:30	11月							16:30	
17:00	日	月	火	水	木	金	土	17:00	
17:30	2	3	4	5	6	7	8	17:30	
18:00	9	10	11	12	13	14	15	18:00	
18:30	16	17	18	19	20	21	22	18:30	
19:00	23	24	25	26	27	28	29	19:00	
19:15	隔週レッスン 17日		隔週レッスン 12日 26日					19:15	
19:30	ヒット曲で燃焼 30分(大竹)		バレトン 30分(矢尻)		バレトン (木村) 45分 16			19:30	
20:00	ゆったりストレッチ 18		ゆったりストレッチ 16					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	

大竹担当
ペアストレッチ
夜間・日曜
大竹出勤時受付

《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



大竹担当
ペアストレッチ
夜間・日曜
大竹出勤時受付

《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⑫⑭⑮⑯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。