

# 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

時間	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
9:45	ラジオ体操 ⑱		ラジオ体操 ⑱	ラジオ体操 ⑱	ラジオ体操 ⑱		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <b>第3日曜</b>  <b>11/20</b>  <b>休館</b> </div>	
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	ストレッチ ⑱	↓ 10:15~ ラジオ体操 ⑱			
10:30	やさしいエアロ ⑮		やさしいエアロ ⑮	ストレッチポール ⑫	ストレッチ ⑱			
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	やさしいエアロ ⑮	やさしいエアロ ⑮			
11:30				<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			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	
13:00			13:00					
13:30	館内閉鎖時間(消毒清掃)					館内閉鎖時間		
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		ストレッチ ⑱	ヨガ(川内) 45分 ⑭		
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		やさしいエアロ ⑮			
15:30		カラダ引き締めエクササイズ ⑫			ストレッチポール ⑫	ストレッチポール ⑫		
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			
17:00								
17:30						トレーニング閉鎖		
18:00	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <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伸ばします。   <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。                        ◎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                 </div>							
18:30								
19:00								
19:30							バレトン(木村) 45分 ⑮	
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			
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。