

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)	9:45	ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 11月の日曜 3日 休館 10日 開館 17日 休館 24日 開館 </div>	9:30																																																
10:00	ストレッチ (20)	ハワイアンフラ (丸山) 45分 (12)	ストレッチ (20)	10:00	ストレッチ (20)	ストレッチ (20)		10:00																																																
10:30	やさしいエアロ (16)		やさしいエアロ (16)	10:30	ストレッチポール (14)	やさしいエアロ (16)		10:30																																																
11:00	週替りレッスン (14)	エアロビック (16)	ヨガ(大竹) (16)	11:00	エアロビック (16)			11:00																																																
11:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 週替りレッスン 11日 ストレッチポール 18日 燃焼エクササイズ 25日 サーキット </div>			定期休館日				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	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					12:30			12:15 12:30																																																
13:00	13:00				13:00			13:00																																																
13:30	館内閉鎖時間				13:30	館内閉鎖時間		13:30																																																
14:00	館内閉鎖時間				14:00	館内閉鎖時間		14:00																																																
14:30	ストレッチ (20)	ストレッチ (20)	30分エアロ (16)		14:30	ストレッチ (20)	ヨガ (川内) 45分 (16)	14:30																																																
15:00	ヨガ (大竹) 30分 (16)	やさしいエアロ (16)	ゆったりストレッチ (20)		15:00	やさしいエアロ (16)		15:00																																																
15:30	ストレッチポール (14)	バレーン(矢尻) (16)			15:30	週替りレッスン (14)	ストレッチポール (14)	15:30																																																
15:40					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	16:00	ストレッチ (20)	ペアストレッチ 受付時間	16:00																																																	
16:30				16:30			16:30																																																	
17:00	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <table border="1" style="font-size: small;"> <tr> <td>11月</td> <td>日</td> <td>月</td> <td>火</td> <td>水</td> <td>木</td> <td>金</td> <td>土</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> </tr> <tr> <td></td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td></td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> </tr> <tr> <td></td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> </tr> </table> </div>							11月	日	月	火	水	木	金	土							1	2		3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23		24	25	26	27	28	29	30	17:00
11月	日	月	火	水	木	金	土																																																	
						1	2																																																	
	3	4	5	6	7	8	9																																																	
	10	11	12	13	14	15	16																																																	
	17	18	19	20	21	22	23																																																	
	24	25	26	27	28	29	30																																																	
17:30	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> 隔週レッスン 11日 25日 </div>			<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> 隔週レッスン 6日 20日 </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 週替りレッスン 1日 サーキット 8日 燃焼エクササイズ 15日 ステップ 22日 カラダ引き締め 29日 燃焼エクササイズ </div>		17:30																																															
18:00								18:00																																																
18:30								18:30																																																
19:00								19:00																																																
19:15	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> 燃焼エクササイズ 30分 (大竹) </div>			<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> バレーン 30分 (矢尻) </div>			<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> バレーン (木村) 45分 (16) </div>		19:15																																															
19:30	ゆったりストレッチ (16)			ゆったりストレッチ (16)			ゆったりストレッチ (16)		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)				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

☆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⑫⑭⑯⑳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。