

1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 ⑱		ラジオ体操 ⑱	9:45	ラジオ体操 ⑱		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 第3日曜 1/15 休館 </div>	9:30
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	10:00	ストレッチ ⑱	↓ 10:15~ ラジオ体操 ⑱		10:00
10:30	やさしいエアロ ⑮		やさしいエアロ ⑮	10:30	ストレッチボール ⑫	ストレッチ ⑱		10:30
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	11:00	エアロビック ⑮	やさしいエアロ ⑮		11:00
11:30				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			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(消毒清掃)				13:30	館内閉鎖時間		13:30
14:00					14:00			14:00
14:30	ストレッチ ⑱	ストレッチ ⑱	エアロビック ⑮		14:30	ストレッチ ⑱	ヨガ(川内) 45分 ⑭	14:30
15:00	ヨガ(大竹) 30分 ⑭	エアロビック ⑮	ゆったりストレッチ ⑱		15:00	エアロビック ⑮		15:00
15:30	ストレッチボール ⑱	カラダ引き締めエクササイズ ⑫			15:30	ストレッチボール ⑫	ストレッチボール ⑫	15:30
15:40					16:00			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	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	16:00	
16:30				16:30			16:30	
17:00				17:00			17:00	
17:30				17:30		トレーニング閉鎖	17:15 17:30	
18:00	ペアストレッチ スタッフ(大竹)に伸ばしてもらうストレッチ。主に下半身を中心に伸ばします。				18:00		18:00	
18:30	ペアコンディショニング 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。				18:30		18:30	
19:00	◎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				19:00		19:00	
19:30					19:15	バレト(木村) 45分 ⑮	19:15	
20:00	トレーニングルーム閉鎖(ロッカーお風呂利用可)				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		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		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。