

8月 営業時間 プログラム

特別開館日
7日 21日



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 ②⑩	ラジオ体操 ②⑩	ラジオ体操 ②⑩		ラジオ体操 ②⑩	ラジオ体操 ②⑩																																									
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	定期休館日	ストレッチ ②②	ストレッチ ②②	第3日曜 8/17 休館																																								
10:30	やさしいエアロ ⑮		やさしいエアロ ⑮		ストレッチボール ⑭	やさしいエアロ ⑮																																									
11:00	週替りレッスン ⑭	やさしいエアロ ⑮	ヨガ(大竹) ⑮		やさしいエアロ ⑮																																										
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		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																																								
12:30																																															
13:00			13:00																																												
13:30	館内閉鎖時間				館内閉鎖時間																																										
14:00																																															
14:30	ストレッチ ②②	ストレッチ ②②	30分エアロ ⑮		特別開館 7日 21日	ストレッチ ②②	ヨガ (川内) 45分 ⑮																																								
15:00	ヨガ (大竹) 30分 ⑮	エアロビック ⑮	ゆったりストレッチ ②②		やさしいエアロ ⑮																																										
15:30	ストレッチボール ⑭	バレトン(矢尻)			週替りレッスン ⑭	ストレッチボール ⑭																																									
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	ペアストレッチ 受付時間																																									
16:30																																															
17:00	<table border="1"> <tr> <th>8月</th> <th>日</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </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>							8月	日	月	火	水	木	金	土		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
8月	日	月	火	水	木	金	土																																								
	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																																															
18:00																																															
18:30	隔週レッスン 4日 25日		隔週レッスン 6日 20日																																												
19:00																																															
19:15	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 ⑮																																										
19:30	ゆったりストレッチ ②⑩		ゆったりストレッチ 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)																																														
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⑫⑭⑮⑯⑰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。