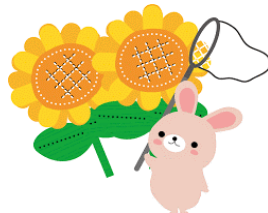


8月 営業時間 プログラム



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	
9:30				定期休館日			第3日曜 8/15 閉館	9:30	
10:00	ラジオ体操 ⑬ ストレッチ ⑬	ハワイアンフラ (丸山) 45分 ⑫	ラジオ体操 ⑬ ストレッチ ⑬		ラジオ体操 ⑬ ストレッチ ⑬	10:15~ ラジオ体操 ⑬			10:00
10:30	やさしいエアロ ⑭		やさしいエアロ ⑭		ストレッチボール ⑫	ストレッチ ⑬			10:30
11:00	ヨガ(大竹) ⑭		やさしいエアロ ⑭			やさしいエアロ ⑭		やさしいエアロ ⑭	
11:30									11:30
12:00						8月13日(金)~15日(日) 夏期休館		12:00	
12:30	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				12:15 12:30
13:00			13:00						13:00
13:30	館内閉鎖時間(消毒清掃)					館内閉鎖時間		13:30	
14:00									14:00
14:30	ストレッチ ⑬	ストレッチ ⑬			ストレッチ ⑬	ヨガ(川内) 45分 ⑭		14:30	
15:00	ストレッチボール ⑫	カラダ引き締め エクササイズ ⑫			やさしいエアロ ⑭			15:00	
15:30								15:30	
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		ペアストレッチ 受付時間帯			16:00	
16:30								16:30	
17:00								17:00	
17:30	☆ペアストレッチ予約受付 スタッフがマンツーマンで行うストレッチ ☆1回 20分 ¥500							17:15 17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
19:30					バレトン(木村) 45分 ⑭			19:15 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	



《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12~16名の定員制。基本的に先着順です。[上記の⑫⑭⑯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。