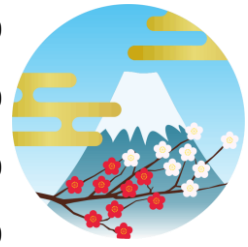


1月 営業時間 プログラム



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 (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;"> 第3日曜 1/19 休館 </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 6日 サーキット 13日 休館 20日 ストレッチポール 27日 燃焼エクササイズ </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	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				12:30																																																		
13:00			13:00				13:00																																																		
13:30	館内閉鎖時間						館内閉鎖時間		13:30																																																
14:00									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																																																	
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	週替りレッスン (14)	ペアストレッチ 受付時間	16:00																																																	
16:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 週替りレッスン 10日 サーキット 17日 ステップ 24日 燃焼エクササイズ 31日 カラダ引き締め </div>							16:30																																																	
17:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>1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>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> </tr> <tr> <td></td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td></td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td></td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td> </tr> </table> </div>						1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	31				17:00
1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	31																																																			
17:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 隔週レッスン 6日 20日 </div>			<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 隔週レッスン 15日 29日 </div>					17:30																																																
18:00								18:00																																																	
18:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 燃焼エクササイズ 30分 (大竹) </div>			<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> バレーン 30分 (矢尻) </div>					18:30																																																
19:00								19:00																																																	
19:15								19:15																																																	
19:30								19:30																																																	
20:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> ゆったりストレッチ (16) </div>			<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> バレーン (木村) 45分 (16) </div>					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。