

3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)	ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 第3日曜 3/16 休館 </div>	9:30																																									
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)	ストレッチ (22)	ストレッチ (22)	ストレッチ (22)		10:00																																									
10:30	やさしいエアロ (16)		やさしいエアロ (16)	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) (18)	エアロビック (16)				11:00																																									
11:30	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 週替りレッスン 3日 サーキット 10日 燃焼エクササイズ (16) 17日 ストレッチポール 24日 燃焼エクササイズ (16) 31日 ストレッチポール </div>			定期休館日	ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間		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																																									
12:30								12:15 12:30																																									
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 (22)	ストレッチ (22)	30分エアロ (16)		ストレッチ (22)	ヨガ (川内) 45分 (18)		14:30																																									
15:00	ヨガ (大竹) 30分 (18)	やさしいエアロ (16)	ゆったりストレッチ (22)		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)			週替りレッスン (14)	ストレッチポール (14)		15:30																																									
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	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;"> 3月 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> </div>			日	月	火	水	木	金	土	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						週替りレッスン (14)	ペアストレッチ 受付時間		16:30
日	月	火	水	木	金	土																																											
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				週替りレッスン (14)			17:00																																										
17:30							17:15 17:30																																										
18:00							18:00																																										
18:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 隔週レッスン 3日 17日 31日 </div>		<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 隔週レッスン 12日 26日 </div>					18:30																																									
19:00							19:00																																										
19:15	燃焼エクササイズ 30分 (大竹)		バレーン 30分 (矢尻)	バレーン (木村) 45分 (16)			19:15																																										
19:30	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。