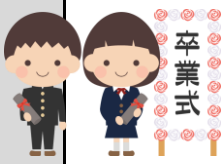
3月 営業時間 プログラム

e-メディカルフィットネス フェニックス

	月	火	水	木	金	土	日
9:00				定期休館日			
9:30							
10:00	ラジオ体操 ⑱	ハワイアンフラ（丸山）45分 ⑫	ラジオ体操 ⑱		ラジオ体操 ⑱	↓10:15～ ラジオ体操 ⑱	第3日曜 3/20 休館
10:30	ストレッチ ⑱		ストレッチ ⑱		ストレッチポール ⑫	ストレッチ ⑱	
11:00	やさしいエアロ ⑯	やさしいエアロ ⑯	やさしいエアロ ⑯		やさしいエアロ ⑯	やさしいエアロ ⑯	
11:30	サーキットエクササイズ ⑫		やさしいヨガ（大竹） ⑭				
12:00	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	トレーニング閉鎖 12:15 12:30
13:00			13:00				
13:30	館内閉鎖時間（消毒清掃）				館内閉鎖時間		
14:00							
14:30	ストレッチ ⑱	ストレッチ ⑱			ストレッチ ⑱	ヨガ（川内）45分 ⑭	
15:00	30分 ヨガ（大竹） ⑭	カラダ引き締めエクササイズ ⑫			30分エアロ（北澤） ⑯		
15:30		ストレッチポール ⑫					
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		
16:30							
17:00						トレーニング閉鎖 17:15 17:30	
17:30	ペアストレッチ スタッフに伸ばしてもらうストレッチ ◎1回 20分 ￥500 ☆誕生月は1回半額！						
18:00						18:00	
18:30						18:30	
19:00						19:00	
19:15						19:15	
19:30	ペアストレッチ 受付時間帯 夜間￥300	ペアストレッチ 受付時間帯 夜間￥300	ペアストレッチ 受付時間帯 夜間￥300		バレトン（木村）45分 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	



≪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⑫⑭⑯⑱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。