

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



ペアストレッチ
夜間・日曜
大竹出勤時受付
(日時要相談)

《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。