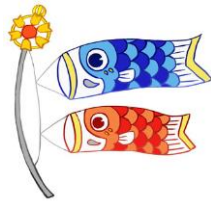


# 5月

# 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;"> <b>第3日曜</b>  <b>5/19</b>  <b>開館</b> </div> <p>5月は 第3日曜も 特別開館</p>	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;"> <b>週替りレッスン</b>                      13日 サーキット                      20日 燃焼エクササイズ                      27日 ストレッチポール                 </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	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			12:15 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)	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)	バレト(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					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	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	16:30																																																	
17:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <table border="1" style="font-size: small;"> <tr> <th>5月</th> <th>日</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </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>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td></td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td></td> </tr> <tr> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td></td> </tr> <tr> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> </div>							5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
5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								17:30																																																
18:00								18:00																																																
18:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;">                     隔週レッスン                      13日 27日                 </div>			<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;">                     隔週レッスン                      8日 22日                 </div>					18:30																																															
19:00								19:00																																																
19:15	燃焼エクササイズ 30分(大竹)			19:15	バレト(木村) 45分 (16)			19:15																																																
19:30	ゆったりストレッチ (16)			19:30				19:30																																																
20:00				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。