

2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; text-align: center;"> 第3日曜 2/18 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)	↓ 10:15~ 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 5日 ストレッチポール 19日 燃焼エクササイズ 26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	トレーニング閉鎖
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	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 (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)	ヨガ (川内) 45分 (16)		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)	ストレッチ (20)	やさしいエアロ (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	
15:40								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;"> 隔週レッスン 5日 19日 </div>		<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 隔週レッスン 14日 28日 </div>		週替りレッスン (14)			16:30	
17:00					<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 週替りレッスン 2日 サーキット 9日 カラダ引き締め 16日 燃焼エクササイズ </div>				17:00
17:30							トレーニング閉鎖		17:15 17:30
18:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 隔週レッスン 5日 19日 </div>		<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 隔週レッスン 14日 28日 </div>					18:00	
18:30									18:30
19:00	燃焼エクササイズ 30分 (大竹)		バレトン 30分 (矢尻)	バレトン (木村) 45分 (16)				19:00	
19:15								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	



《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。