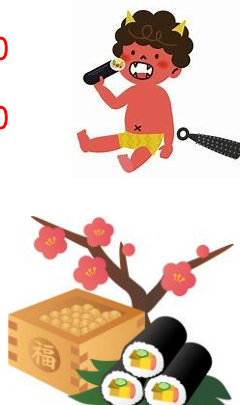


# 2月 営業時間 プログラム



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)	9:45	ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">                     第3日曜 2/16 開館                 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;">                     第4日曜 2/23 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)	10:00	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)	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) (18)	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>                      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 休館                 </div>			定期休館日	11:30			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	トレーニング閉鎖						12:15																																											
13:00	13:00						12:30																																											
13:30	館内閉鎖時間				館内閉鎖時間			13:30																																										
14:00	館内閉鎖時間						14:00																																											
14:30	ストレッチ (22)	ストレッチ (22)	30分エアロ (16)		14:30	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)		15:00	やさしいエアロ (16)		15:00																																										
15:30	ストレッチポール (14)	バレー (矢尻) (16)			15:30	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	16:00	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;"> <b>週替りレッスン</b>                      7日 サーキット                      14日 ステップ                      21日 燃焼エクササイズ (16)                      28日 カラダ引き締め                 </div>			定期休館日	16:30			16:30																																										
17:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <b>2月</b> <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></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</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></td></tr> </table> </div>						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		17:00	
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																																												
17:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;">                     隔週レッスン 3日 17日                 </div>				<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;">                     隔週レッスン 12日 26日                 </div>			17:30	17:15																																									
18:00	トレーニング閉鎖						17:30																																											
18:30							18:00																																											
19:00							18:30																																											
19:15	燃焼エクササイズ 30分 (大竹)			19:15	バレー (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																																											
20:30	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(12)(14)(16)(20)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。