

7月20日(月)～31日(金)

e-メディカルフィットネス
フェニックス

営業時間・プログラム

	月	火	水	木	金	土
9:00						
9:30						
9:45	ラジオ体操 (12)		ラジオ体操 (12)		ラジオ体操 (12)	
10:00	膝痛・腰痛改善 ストレッチ (12)	ラジオ体操 (12)	肩こり改善 ストレッチ (12)	ラジオ体操 (12)	膝痛・腰痛改善 ストレッチ (12)	ラジオ体操 (12)
10:30	アクティブ ストレッチ (10)	ストレッチ (12)	やさしいエアロ (10)	ストレッチボール (12)	やさしいエアロ (10)	ストレッチ (12)
11:00	ヨガ(大竹) (12)	やさしいエアロ (10)		やさしいエアロ (10)		やさしいエアロ (10)
11:30						
12:00	<p><スタジオプログラムについて></p> <ul style="list-style-type: none"> ○定員10～12名 ※受付にて先着要予約 (定員以上の際の救済措置はございません) ○スタジオ参加時もマスクの着用必須 					<p>7/25(土) 終日休館</p>
12:30						
13:00	<p>館内閉鎖時間 (清掃作業時間)</p>					
13:30						
14:00	<p><外部インストラクターのレッスンについて></p> <p>土曜日 [ヨガ] 14:30～15:15 (川内)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○30分前より受付にて先着予約 ○定員に達した場合、もれた方は次週予約可 <p><ペアストレッチについて></p> <ul style="list-style-type: none"> ○20分間のみ受付 (1回 20分 ¥500) ○マスクの着用必須・施術前後の手洗い必須 ○事前予約 (当日でも空いていれば可) ○受付時間はスタジオの空き時間帯 (~18:00) 					
14:30						
15:00	ストレッチボール (12)	カラダ引き締め エクササイズ (10)	全身らくらく ストレッチ (12)	カラダ引き締め エクササイズ (10)	やさしいエアロ (10)	
15:30						ストレッチボール (12)
16:00	<p><外部インストラクターのレッスンについて></p> <p>土曜日 [ヨガ] 14:30～15:15 (川内)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○30分前より受付にて先着予約 ○定員に達した場合、もれた方は次週予約可 <p><ペアストレッチについて></p> <ul style="list-style-type: none"> ○20分間のみ受付 (1回 20分 ¥500) ○マスクの着用必須・施術前後の手洗い必須 ○事前予約 (当日でも空いていれば可) ○受付時間はスタジオの空き時間帯 (~18:00) 					
16:30						
17:00	<p><外部インストラクターのレッスンについて></p> <p>土曜日 [ヨガ] 14:30～15:15 (川内)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○30分前より受付にて先着予約 ○定員に達した場合、もれた方は次週予約可 <p><ペアストレッチについて></p> <ul style="list-style-type: none"> ○20分間のみ受付 (1回 20分 ¥500) ○マスクの着用必須・施術前後の手洗い必須 ○事前予約 (当日でも空いていれば可) ○受付時間はスタジオの空き時間帯 (~18:00) 					
17:30						
18:00	<p><外部インストラクターのレッスンについて></p> <p>土曜日 [ヨガ] 14:30～15:15 (川内)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○30分前より受付にて先着予約 ○定員に達した場合、もれた方は次週予約可 <p><ペアストレッチについて></p> <ul style="list-style-type: none"> ○20分間のみ受付 (1回 20分 ¥500) ○マスクの着用必須・施術前後の手洗い必須 ○事前予約 (当日でも空いていれば可) ○受付時間はスタジオの空き時間帯 (~18:00) 					
18:30						
19:00	<p><外部インストラクターのレッスンについて></p> <p>土曜日 [ヨガ] 14:30～15:15 (川内)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○30分前より受付にて先着予約 ○定員に達した場合、もれた方は次週予約可 <p><ペアストレッチについて></p> <ul style="list-style-type: none"> ○20分間のみ受付 (1回 20分 ¥500) ○マスクの着用必須・施術前後の手洗い必須 ○事前予約 (当日でも空いていれば可) ○受付時間はスタジオの空き時間帯 (~18:00) 					
19:30						
20:00	<p><外部インストラクターのレッスンについて></p> <p>土曜日 [ヨガ] 14:30～15:15 (川内)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○30分前より受付にて先着予約 ○定員に達した場合、もれた方は次週予約可 <p><ペアストレッチについて></p> <ul style="list-style-type: none"> ○20分間のみ受付 (1回 20分 ¥500) ○マスクの着用必須・施術前後の手洗い必須 ○事前予約 (当日でも空いていれば可) ○受付時間はスタジオの空き時間帯 (~18:00) 					
20:30						
21:00	<p>トレーニングルーム閉館(ロッカー・シャワー利用可能)</p>					

21:00 閉館