

# 12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	
9:30				定期休館日			第3日曜 休館 12/20	9:30	
10:00	ラジオ体操 ⑭ ストレッチ ⑭	ハワイアンフラ (丸山) 45分 ⑫	ラジオ体操 ⑭ ストレッチ ⑭		ラジオ体操 ⑭ ストレッチ ⑭	ラジオ体操 ⑭ ストレッチ ⑭		ラジオ体操 ⑭	10:00
10:30	やさしいエアロ ⑫		やさしいエアロ ⑫		ストレッチボール ⑫	ストレッチ ⑭			10:30
11:00	ヨガ(大竹) ⑭	やさしいエアロ ⑫			やさしいエアロ ⑫	やさしいエアロ ⑫		やさしいエアロ ⑫	11:00
11:30									11:30
12:00	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			12:00
12:30								トレーニング閉鎖	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 ⑭	ストレッチ ⑭			ストレッチ ⑭	ヨガ (川内) 45分 ⑭	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 ⑫			やさしいエアロ ⑫		15:00		
15:30							15:30		
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		
16:30							16:30		
17:00							17:00		
17:30						トレーニング閉鎖	17:15 17:30		
18:00	☆ペアストレッチ予約受付 スタッフがマンツーマンで行うストレッチ ☆1回 20分 ¥500							18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
19:30								19:30	
20:00								20:00	
20:15	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			20:15	
20:30							20:30		



《営業時間》  
 [月・火・水・金]  
 9:00~20:30  
 [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12~14名の定員制。先着順です。[上記の⑫⑭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~]  
 ☆外部インストラクターのレッスンは、定員に達した場合、次週の予約可能です。  
 ☆プログラムにご参加の際は、会員様同士、間隔を空けてご参加下さい。