

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

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								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)		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)	第3日曜 12/21 休館	10:00
10:30	やさしいエアロ(16)		やさしいエアロ(16)	10:30	ストレッチボール(14)	やさしいエアロ(16)		10:30
11:00	週替りレッスン(14)	やさしいエアロ(16)	ヨガ(大竹)(18)	11:00	やさしいエアロ(16)			11:00
11:30								11:30
12:00	週替りレッスン 1日 ストレッチボール 8日 ヒット曲で燃焼 15日 踏み台昇降 22日 ヒット曲で燃焼 29日 ヒット曲で燃焼	ストレッチ時間	ペアストレッチ 受付時間	定期休館日	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	12:00
12:30								12:15
13:00			13:00					12:30
13:30	館内閉鎖時間				館内閉鎖時間			13:00
14:00								13:30
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)		14:00
15:00	ヨガ(大竹) 30分(18)	エアロビク(16)	ゆったりストレッチ(22)	15:00	やさしいエアロ(16)			14:30
15:30	ストレッチボール(14)	バレトン(矢尻)(16)		15:30	週替りレッスン(14)	ストレッチボール(14)		15:00
15:40								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		ペアストレッチ 受付時間		16:00
16:30	12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 隔週レッスン 1日 15日 24日(水) 隔週レッスン 10日 (24日ヒット曲)			週替りレッスン 5日 踏み台昇降 12日 ステップ 19日 ヒット曲で燃焼 26日 ヒット曲で燃焼				16:30
17:00							トレーニング閉鎖	17:00
17:30								17:15
18:00								17:30
18:30								
19:00								
19:15	ヒット曲で燃焼 30分(大竹)		バレトン 30分(矢尻)	19:15	バレトン(木村) 45分(16)			18:00
19:30	ゆったりストレッチ(18)		ゆったりストレッチ(16)	19:30				18:30
20:00								19:00
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			19:15
21:00								19:30



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。