

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

時間	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
9:45	ラジオ体操 ⑱		ラジオ体操 ⑱	9:45	ラジオ体操 ⑱		<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 第3日曜 12/18 休館 </div>	
10:00	ストレッチ ⑱	ハワイアンフラ (丸山) 45分 ⑫	ストレッチ ⑱	10:00	ストレッチ ⑱	↓ 10:15~ ラジオ体操 ⑱		
10:30	やさしいエアロ ⑮		やさしいエアロ ⑮	10:30	ストレッチポール ⑫	ストレッチ ⑱		
11:00	サーキットエクササイズ ⑫	エアロビック ⑮	ヨガ(大竹) ⑭	11:00	やさしいエアロ ⑮	やさしいエアロ ⑮		
11:30				定期休館日				
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	ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間	
12:30					12:30		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)				13:30	館内閉鎖時間		13:30
14:00					14:00			
14:30	ストレッチポール ⑫	ストレッチ ⑱	エアロビック ⑮		14:30	ストレッチ ⑱	ヨガ(川内) 45分 ⑭	
15:00	30分ヨガ(大竹) ⑭	やさしいエアロ ⑮	ゆったりストレッチ ⑱		15:00	やさしいエアロ ⑮		
15:30		カラダ引き締めエクササイズ ⑫			15:30	ストレッチポール ⑫	ストレッチポール ⑫	
16:00					16:00			
16:30	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	16:30	ペアストレッチ 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間		
17:00				17:00				
17:30				17:30		トレーニング閉鎖		
18:00	ペアストレッチ スタッフ(大竹)に伸ばしてもらおうストレッチ。主に下半身を中心に伸ばします。							
18:30	ペアコンディショニング スタッフ(間)が身体のゆがみを整えます。背骨・骨盤・脚関節等の可動域を調整します。							
19:00	◎1回 20分 ¥500 ☆誕生日は1回半額! 夜間や日曜など受付時間外で、ご希望の際はスタッフにご相談							
19:30								
20:00					バレトン(木村) 45分 ⑮			
20:30	トレーニングルーム閉鎖(ロッカーお風呂利用可)			20:30	トレーニング閉鎖			
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12~18名の定員制。基本的に先着順です。[上記の⑫⑭⑮⑱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。