

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																																																	
9:45	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 12/15 休館 </div>	9:30																																																	
10:00	ストレッチ (20)	ハワイアンフラ (丸山) 45分 (12)	ストレッチ (20)	10:00	ストレッチ (20)	ストレッチ (20)		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)	エアロビック (16)	ヨガ(大竹) (16)	11:00	エアロビック (16)			11:00																																																	
11:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 週替りレッスン 2日 ストレッチボール 9日 燃焼エクササイズ* 16日 サーキット 23日 燃焼エクササイズ* </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					12:30			12:15 12:30																																																	
13:00			13:00		13:00			13:00																																																	
13:30	館内閉鎖時間				13:30	館内閉鎖時間		13:30																																																	
14:00					14:00			14:00																																																	
14:30	ストレッチ (20)	ストレッチ (20)	30分エアロ (16)		14:30	ストレッチ (20)	ヨガ (川内) 45分 (16)	14:30																																																	
15:00	ヨガ (大竹) 30分 (16)	やさしいエアロ (16)	ゆったりストレッチ (20)		15:00	やさしいエアロ (16)		15:00																																																	
15:30	ストレッチボール (14)	バレーン(矢尻) (16)			15:30	週替りレッスン (14)	ストレッチボール (14)	15:30																																																	
15:40					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	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	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 週替りレッスン 6日 サーキット 13日 ステップ 20日 燃焼エクササイズ* 27日 燃焼エクササイズ* </div>			16:30			16:30																																																		
17:00	<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <table border="1" style="font-size: small;"> <thead> <tr> <th>12月</th> <th>日</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td></td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td></td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td></td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> </tr> <tr> <td></td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div>							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					17:00	17:00
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																																																						
17:30							トレーニング閉鎖	17:30																																																	
18:00								18:00																																																	
18:30	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 隔週レッスン 9日 23日 </div>		<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 隔週レッスン 4日 18日 </div>		18:30			18:30																																																	
19:00								19:00																																																	
19:15	燃焼エクササイズ 30分 (大竹)							19:15																																																	
19:30	ゆったりストレッチ (16)							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)				20:30			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。