

10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)	10月日曜 変則営業	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)	開館・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)	6日 開館 13日 休館 20日 開館 27日 休館	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				定期休館日				11:30																																																	
12:00	週替りレッスン 7日 燃焼エクササイズ 21日 燃焼エクササイズ 28日 サーキット	ストレッチ 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	トレーニング閉鎖	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	館内閉鎖時間				14:00	館内閉鎖時間			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	週替りレッスン 4日 サーキット 11日 ステップ 18日 燃焼エクササイズ 25日 カラダ引き締め	ペアストレッチ 受付時間		16:00																																																	
16:30				16:30				16:30																																																	
17:00	<table border="1"> <tr> <td>10月</td> <td>日</td> <td>月</td> <td>火</td> <td>水</td> <td>木</td> <td>金</td> <td>土</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td></td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td></td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td></td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> </tr> <tr> <td></td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>							10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
10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								17:30																																																	
18:00								18:00																																																	
18:30	隔週レッスン 7日 28日		隔週レッスン 9日 23日					18:30																																																	
19:00								19:00																																																	
19:15	燃焼エクササイズ 30分 (大竹)		バレーン 30分 (矢尻)	19:15	バレーン (木村) 45分 (16)			19:15																																																	
19:30	ゆったりストレッチ (16)		ゆったりストレッチ (16)	19:30				19:30																																																	
20:00				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	トレーニング閉鎖		20:30																																																	
21:00				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。