

10月19日(月)~31日(土)

e-メディカルフィットネス
フェニックス

営業時間・プログラム

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00				定期休館日				
9:30								
10:00	ラジオ体操 (14)		ラジオ体操 (14)		ラジオ体操 (14)			
10:15	膝痛・腰痛改善 ストレッチ (14)	ラジオ体操 (14)	肩こり改善 ストレッチ (14)		膝痛・腰痛改善 ストレッチ (14)	ラジオ体操 (14)	第3日曜 休館	
10:30	アクティブ ストレッチ (12)	ストレッチ (14)	やさしいエアロ (12)		やさしいエアロ (12)	ストレッチ (14)		
11:00	ヨガ(大竹) (14)	やさしいエアロ (12)				やさしいエアロ (12)		
11:30								
12:00								
12:30							トレーニング閉鎖	
13:00			13:00					
13:30	館内閉鎖時間(消毒清掃)					館内閉鎖時間		
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)		
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)	全身らくらく ストレッチ (14)		やさしいエアロ (12)			
15:30								
16:00								
16:30								
17:00	<外部インストラクターのレッスン> 土曜日 [ヨガ] 14:30~15:15 (川内) ○30分前より受付にて先着予約 ○定員に達した場合、もれた方は 次週予約可							
17:30						トレーニング閉鎖		
18:00						17:15 17:30		
18:30								
19:00								
19:30								
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		

20:30 閉館

《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