

# 6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 ⑱		ラジオ体操 ⑱	9:45	ラジオ体操 ⑱			9:30	
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	第3日曜 6/19 休館	10:00	
10:30	やさしいエアロ ⑮		やさしいエアロ ⑮	10:30	ストレッチボール ⑫	ストレッチ ⑱		10:30	
11:00	サーキットエクササイズ ⑫	やさしいエアロ ⑮	ヨガ(大竹) ⑭	11:00	やさしいエアロ ⑮	やさしいエアロ ⑮		11:00	
11:30				定期休館日				11:30	
12:00							ペアストレッチ 受付時間帯	12:00	
12:30	ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間	13:00		12:30	ペアストレッチ 受付時間		12:15 12:30	
13:00					13:00				
13:30	館内閉鎖時間(消毒清掃)					館内閉鎖時間		13:30	
14:00								14:00	
14:30	ストレッチ ⑱	ストレッチ ⑱			14:30	ストレッチ ⑱	ヨガ(川内) 45分 ⑭		14:30
15:00	30分 ヨガ(大竹) ⑭	カラダ引き締めエクササイズ ⑫			15:00	やさしいエアロ ⑮			15:00
15:30		ストレッチボール ⑫			15:30	ストレッチボール ⑫			15:30
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		ペアストレッチ 受付時間帯			16:30	
17:00								17:00	
17:30						トレーニング閉鎖		17:15 17:30	
18:00	<b>ペアストレッチ</b> スタッフ(大竹)に伸ばしてもらうストレッチ 主に下半身を中心に行います。 ◎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、大竹までご相談。							18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
19:30					バレトン(木村) 45分 ⑮			19:15 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)				トレーニング閉鎖			20:30	
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。