

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				定期休館日				9:00	
9:30								9:30	
10:00	ラジオ体操 ⑬ ストレッチ ⑬	ハワイアンフラ (丸山) 45分 ⑫	ラジオ体操 ⑬ ストレッチ ⑬		ラジオ体操 ⑬ ストレッチ ⑬	ラジオ体操 ⑬ ストレッチ ⑬	↓ 10:15~ ラジオ体操 ⑬	第3日曜 休館 6/20	10:00
10:30	やさしいエアロ ⑭		やさしいエアロ ⑭		ストレッチボール ⑫	ストレッチ ⑬	10:30		
11:00	ヨガ(大竹) ⑭	やさしいエアロ ⑭			やさしいエアロ ⑭	やさしいエアロ ⑭	11:00		
11:30								11:30	
12:00	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			12:00	
12:30								12:15 12:30	
13:00			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 ⑬	ストレッチ ⑬			ストレッチ ⑬		ヨガ (川内) 45分 ⑭	14:30	
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			やさしいエアロ ⑭			15:00	
15:30								15:30	
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		ペアストレッチ 受付時間帯			16:00	
16:30								16:30	
17:00								17:00	
17:30	☆ペアストレッチ予約受付 スタッフがマンツーマンで行うストレッチ ☆1回 20分 ¥500							17:15 17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
19:30						バレトン (木村) 45分 ⑭		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12~16名の定員制。基本的に先着順です。[上記の⑫⑭⑯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。