

4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 4/20 休館 </div>	9:30																																																
10:00	ストレッチ (22)	ハワイアンフラ (丸山) 45分 (12)	ストレッチ (22)	10:00	ストレッチ (22)	ストレッチ (22)		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)	やさしいエアロ (16)	ヨガ(大竹) (18)	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 7日 サーキット 14日 ヒット曲で燃焼(18) 21日 ヒット曲で燃焼(18) 28日 ストレッチボール </div>			定期休館日				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	トレーニング閉鎖		12:15 12:30																																																
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 (22)	ストレッチ (22)	30分エアロ (16)		14:30	ストレッチ (22)	ヨガ (川内) 45分 (18)	14:30																																																
15:00	ヨガ (大竹) 30分 (18)	エアロビック (16)	ゆったりストレッチ (22)		15:00	やさしいエアロ (16)		15:00																																																
15:30	ストレッチボール (14)	バレトン(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	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 週替りレッスン 4日 サーキット 11日 ステップ 18日 カラダ引き締め 25日 ヒット曲で燃焼(18) </div>		16:00																																																	
16:30				16:30	トレーニング閉鎖		16:30																																																	
17:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> <table border="1" style="font-size: small;"> <thead> <tr> <th>4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></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td></td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td></td> </tr> <tr> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td></td> </tr> <tr> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> </div>							4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					17:00
4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																																																					
17:30				17:30			17:30																																																	
18:00				18:00			18:00																																																	
18:30				18:30			18:30																																																	
19:00				19:00			19:00																																																	
19:15				19:15			19:15																																																	
19:30	ヒット曲で燃焼 30分 (大竹)		バレトン 30分 (矢尻)	19:30	バレトン (木村) 45分 (16)		19:30																																																	
20:00	ゆったりストレッチ (16)		ゆったりストレッチ (16)	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(12)(14)(16)(20)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。