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

	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		
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		ストレッチ 20	↓10:15～ ラジオ体操 20	第3日曜 4/16 休館
10:30	やさしいエアロ 16		やさしいエアロ 16		ストレッチポール 12	ストレッチ 20	
11:00	サーキットエクササイズ 12	エアロビック 16	ヨガ（大竹） 14		エアロビック 16	やさしいエアロ 16	
11:30			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			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
12:15							
12:30			13:00				
13:00							
13:30	館内閉鎖時間（消毒清掃）				館内閉鎖時間		
14:00							
14:30	ストレッチ 20	ストレッチ 20	エアロビック 16		ストレッチ 20	ヨガ（川内） 45分 14	
15:00	ヨガ（大竹） 30分 14	エアロビック 16	ゆったりストレッチ 20		エアロビック 16		
15:30					カラダ引き締めエクササイズ 16	ストレッチポール 12	
15:40	ストレッチポール 12	バレトン（矢尻） 16					
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	ペアストレッチ受付時間	
17:00							
17:15							トレーニング閉鎖
17:30							
18:00							
18:30	第1・3月曜 4/3 4/17		第2・4水曜 4/12 4/26				
19:00							
19:15	燃焼エクササイズ 30分（大竹）		バレトン 30分（矢尻）		バレトン（木村） 45分		
19:30	ゆったりストレッチ 16		ゆったりストレッチ 16		16		
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		
21:00							

定期休館日

≪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12～20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。