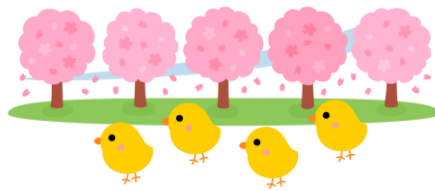


4月 営業時間 プログラム



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)	ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 第3日曜 4/21 休館 </div>	9:30																																																
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)	ストレッチ (20)	ストレッチ (20)		10:00																																																
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 (14)	やさしいエアロ (16)			10:30																																																
11:00	週替りレッスン (14)	エアロビック (16)	ヨガ(大竹) (16)	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 1日 サーキット 8日 ストレッチポール 15日 燃焼エクササイズ 22日 ストレッチポール </div>			定期休館日	ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間		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			12:00																																																			
12:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> トレーニング閉鎖 </div>						12:15 12:30																																																	
13:00	13:00						13:00																																																	
13:30	館内閉鎖時間(消毒清掃)						13:30																																																	
14:00	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 (16)		14:30																																																
15:00	ヨガ(大竹) 30分 (16)	やさしいエアロ (16)			やさしいエアロ (16)	ヨガ(川内) 45分 (16)		15:00																																																
15:30	ストレッチポール (14)	バレーン(矢尻) (16)	ゆったりストレッチ (20)		週替りレッスン (14)	ストレッチポール (14)		15:30																																																
16:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 週替りレッスン 5日 サーキット 12日 燃焼エクササイズ 19日 カラダ引き締め 26日 サーキット </div>				ペアストレッチ 受付時間	ペアストレッチ 受付時間		16:00																																																
16:30	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 大竹担当 ペアストレッチ 夜間・日曜 大竹出勤時受付 </div>						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>1</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td></td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td></td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> </tr> <tr> <td></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	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 隔週レッスン 1日 15日 </div>						17:30																																																	
18:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 隔週レッスン 10日 24日 </div>						18:00																																																	
18:30	燃焼エクササイズ 30分(大竹)		バレーン 30分(矢尻)	バレーン(木村) 45分 (16)			18:30																																																	
19:00	ゆったりストレッチ (16)		ゆったりストレッチ (16)				19:00																																																	
19:15							19:15																																																	
19:30							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)						20:30																																																	
21:00	トレーニング閉鎖						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14~20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。