

7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
9:20	ラジオ体操 ②②		ラジオ体操 ②②	9:20	ラジオ体操 ②②			9:20
9:30	ゆったりストレッチ ②②	↓ 9:45 ラジオ体操 ②②	ゆったりストレッチ ②②	9:30	ゆったりストレッチ ②②	↓ 9:45 ラジオ体操 ②②		9:30
10:00	ストレッチ ②②	ハワイアンフラ (丸山) 45分 ①④	ストレッチ ②②	10:00	ストレッチ ②②	ストレッチ ②②	ペアストレッチ 受付時間	10:00
10:30	やさしいエアロ ①⑧		やさしいエアロ ①⑧	10:30	ストレッチボール ①④	やさしいエアロ ①⑧	第3日曜	10:30
11:00	週替りレッスン	やさしいエアロ ①⑧	ヨガ(大竹) ①⑧	11:00	やさしいエアロ ①⑧		7/19 休館	11:00
11:30	週替りレッスン 6日 ウォーク&筋トレ ①④ 13日 ヒット曲で燃焼 ①⑧ 20日 祝日休館 27日 ヒット曲で燃焼 ①⑧			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
12:30							トレーニング終了	12:30
13:00			館内閉鎖時間			館内閉鎖時間		
14:00								14:00
14:30	ストレッチ ②②	ストレッチ ②②	30分エアロ ヒット曲で燃焼 ①⑧	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	やさしいエアロ ①⑧		15:00	やさしいエアロ ①⑧			15:00
15:30	ストレッチボール ①④	踏み台昇降15分 ①④	ゆったりストレッチ ②②	15:30	週替りレッスン	ストレッチボール ①④		15:30
16:00				16:00	週替りレッスン 3日 ステップ ①④ 10日 ウォーク&筋トレ ①④ 17日 ステップ ①④ 24日 カラダ引き締め ①④ 31日 ウォーク&筋トレ ①④			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				16:30
17:00								17:00
17:30	7月 夜の月水レッスン (実施日○●)						トレーニング終了	17:30
18:00								
18:30								18:30
19:00								19:00
19:15	ヒット曲で燃焼 30分 (大竹)		ストレッチボール	19:15	バレトン (木村) 45分 ①④			19:15
20:00	ゆったりストレッチ ①④		ヨガ 30分 (大竹) ①④	20:00				20:00
20:30		20:20 トレ終了		20:30				20:30
21:00	トレーニング終了 お風呂 利用可能	20:30閉館	トレーニング終了 お風呂 利用可能	21:00	トレーニング終了 お風呂 利用可能			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

《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14～22名の定員制。基本的に先着順です。[上記の①④⑧②②等は定員数]
- ☆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～]
- ☆月・水・金の午前9:30～と10:00～の「ストレッチ」はどちらか1レッスンの参加となります。
- ☆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。