

2026 9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 (20)	↓ 9:45 ラジオ体操 (22)	ゆったりストレッチ (20)	9:30	ゆったりストレッチ (20)	↓ 9:45 ラジオ体操 (22)		9:30	
10:00	ストレッチ (20)	ハワイアンフラ (丸山) 45分 (14)	ストレッチ (20)	10:00	ストレッチ (20)	ストレッチ (20)	ペアストレッチ 受付時間	10:00	
10:30	やさしいエアロ (18)		ストレッチボール (14)	10:30	やさしいエアロ (18)	やさしいエアロ (18)		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	ヒット曲で燃焼 (18)		第3日曜 休館 9/20	11:00	
11:30	週替りレッスン 7日 踏み台昇降(14) 14日 ウォーク&筋トレ(14) 21日 祝日休館 28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									12:30
13:00	館内閉鎖時間				館内閉鎖時間				13:00
14:00								14:00	
14:30	ストレッチ (20)	ストレッチ (20)	ヒット曲で燃焼(大竹) ラジオ&筋トレ(大谷) (18)	14:30	ストレッチ (20)	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 (20)	15:30	週替りレッスン (14)	ストレッチボール (14)		15:30	
16:00				16:00				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	週替りレッスン 4日 カラダ引き締め 11日 ウォーク&筋トレ 18日 カラダ引き締め 25日 ウォーク&筋トレ		ペアストレッチ 受付時間		16:30	
17:00	9月 夜の月水レッスン (実施日○●)							17:00	
17:30								17:30	
18:00								18:00	
18:30								18:30	
19:00	ヒット曲で燃焼 30分 (大竹)		ストレッチボール	19:00	バレトン (木村) 45分 (14)			19:00	
19:45	ゆったりストレッチ (14)		ヨガ 30分 (大竹) (14)	19:45				19:45	
20:30				20:30				20:30	

《営業時間》

【月・火・水・金】
9:00～20:30

【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】
9:00～20:30

【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(14)(18)(20)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。

[平日閉館20:30] トレーニングルームは閉館5分前まで利用可能。身支度を含めて時間までにご退館をお願いします。