11月 2026 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							
9:20	ラジオ体操 22		ラジオ体操 22		ラジオ体操 22		
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		ゆったりストレッチ 20	↓9:45 ラジオ体操 22	
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		ストレッチ 20	ストレッチ 20	ペアストレッチ 受付時間
10:30	やさしいエアロ 18		ストレッチポール 14		やさしいエアロ 18	やさしいエアロ 18	第3日曜 休館 11/15
11:00	週替りレッスン	やさしいエアロ 18	ヨガ（大竹） 18	定期休館日	ヒット曲で燃焼 18		
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	ペアストレッチ 受付時間	
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		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			やさしいエアロ 18		15:00
15:30	ストレッチポール 14	踏み台昇降15分 14	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							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							17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00	ヒット曲で燃焼 30分（大竹）		ストレッチポール ヨガ 30分（大竹） 14		バレトン（木村） 45分 14		19:00
19:45	ゆったりストレッチ 14						19:45
20:30							20:30

週替りレッスン
2日 踏み台昇降
9日 ウォーク＆筋トレ
16日 踏み台昇降
23日 祝日休館
30日 ウォーク＆筋トレ

隔週レッスン（30分）
4日 ラジオ体操＆ウォーク筋トレ
11日 ヒット曲で燃焼
18日 ラジオ体操＆ウォーク筋トレ
25日 ヒット曲で燃焼

週替りレッスン
6日 カラダ引き締め
13日 ウォーク＆筋トレ
20日 カラダ引き締め
27日 ウォーク＆筋トレ

11月 夜の月水レッスン（実施日）

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					

≪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⑭⑱⑳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。

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。