

2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

時間	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)																																				
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)		ストレッチ (22)	ストレッチ (22)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 第3日曜 2/15 休館 </div>																																			
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)																																				
11:00	週替りレッスン (14)	やさしいエアロ (16)	ヨガ(大竹) (18)		やさしいエアロ (16)																																					
11:30				定期休館日																																						
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	ペアストレッチ 受付時間																																				
12:30	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> 週替りレッスン 2日 ヒット曲で燃焼 9日 踏み台昇降 16日 ヒット曲で燃焼 23日 祝日休館 </div>						トレーニング閉鎖																																			
13:00			13:00																																							
13:30	館内閉鎖時間					館内閉鎖時間																																				
14:00		<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> 変更レッスン 18日 ヒット曲で燃焼 30分 </div>																																								
14:30	ストレッチ (22)	ストレッチ (22)	30分エアロ (16)			ストレッチ (22)	ヨガ(川内) 45分 (18)																																			
15:00	ヨガ(大竹) 30分 (18)	エアロビック (16)	ゆったりストレッチ (22)			やさしいエアロ (16)																																				
15:30	ストレッチポール (14)	バレトン(矢尻) (16)				週替りレッスン (14)	ストレッチポール (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 受付時間帯	ペアストレッチ 受付時間帯																																				
17:00	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> 2月 <table border="1" style="font-size: small;"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> </table> </div>						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	
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																																				
17:30																																										
18:00																																										
18:30	<div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> 隔週レッスン 2日 16日 </div>		<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> 隔週レッスン 6日(金) 25日 </div>		<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> 2/6(金) 19:15 「バレトン(木村)」休講 代行「バレトン30分(矢尻)」 「ゆったりストレッチ」 </div>																																					
19:00																																										
19:15	ヒット曲で燃焼 30分(大竹)																																									
19:45	ゆったりストレッチ (18)																																									
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																																										

《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⑭⑯⑰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~]
 ☆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。