

10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								9:00	
9:20	ラジオ体操 (22)		ラジオ体操 (22)		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)	↓ 9:45 ラジオ体操 (22)	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)	ストレッチ	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)		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)	1日 8日 15日 定期休館日	やさしいエアロ (18)		休館 11日 18日	11:00	
11:30	週替りレッスン 5日 ウォーク&筋トレ 12日 祝日休館 19日 臨時休館 26日 ウォーク&筋トレ				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		12:00	
12:30								12:30	
13:00	館内閉鎖				館内閉鎖時間			13:00	
14:00	隔週レッスン(30分) 7日 ラジオ体操&ウォーク筋トレ 14日 ヒット曲で燃焼 21日 ラジオ体操&ウォーク筋トレ 28日 ヒット曲で燃焼							14:00	
14:30				14:45 ラジオ体操	ストレッチ (20)	ヨガ (川内) 45分 (18)		14:30	
15:00				ストレッチ	やさしいエアロ (18)			15:00	
15:30					週替りレッスン (14)	ストレッチボール (14)		15:30	
16:00	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	22日 29日 臨時開館日		ストレッチ 受付時間		16:00	
16:30					週替りレッスン 2日 ウォーク&筋トレ 9日 カラダ引き締め 16日 臨時休館 23日 カラダ引き締め 30日 ウォーク&筋トレ			16:30	
17:00	10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		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	
20:30								20:30	

週替りレッスン
5日 ウォーク&筋トレ
12日 祝日休館
19日 臨時休館
26日 ウォーク&筋トレ

隔週レッスン(30分)
7日 ラジオ体操&ウォーク筋トレ
14日 ヒット曲で燃焼
21日 ラジオ体操&ウォーク筋トレ
28日 ヒット曲で燃焼

週替りレッスン
2日 ウォーク&筋トレ
9日 カラダ引き締め
16日 臨時休館
23日 カラダ引き締め
30日 ウォーク&筋トレ

10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	31

《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⑭⑮⑯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。