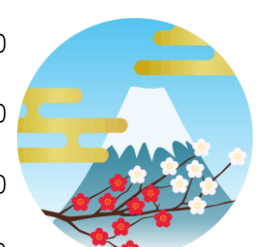


1月 営業時間 プログラム



e-メディカルフィットネス
フェニックス

	月	火	水	木	金	土	日																																																
9:00								9:00																																															
9:45	ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)	9:45	ラジオ体操 (20)	ラジオ体操 (20)		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)	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 第3日曜 1/18 休館 </div>	10:00																																															
10:30	やさしいエアロ (16)		やさしいエアロ (16)	10:30	ストレッチポール (14)	やさしいエアロ (16)		10:30																																															
11:00	週替りレッスン (14)	エアロビック (16)	ヨガ(大竹) (18)	11:00	エアロビック (16)			11:00																																															
11:30				定期休館日				11:30																																															
12:00	週替りレッスン 5日 ヒット曲で燃焼 12日 休館 19日 ヒット曲で燃焼 26日 踏み台昇降	ストレッチ 時間	ペアストレッチ 受付時間		12:00	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			トレーニング閉鎖	12:15 12:30																																														
13:00			13:00						13:00																																														
13:30	館内閉鎖時間					館内閉鎖時間			13:30																																														
14:00		変更レッスン(30分) 14日 ヒット曲で燃焼 28日 ヒット曲で燃焼							14:00																																														
14:30	ストレッチ (22)	ストレッチ (22)	30分エアロ (16)		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 (16)	ゆったりストレッチ (22)		15:00	やさしいエアロ (16)			15:00																																														
15:30	ストレッチポール (14)	バレトン(矢尻) (16)			15:30	週替りレッスン (14)	ストレッチポール (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	16:30	ストレッチ 時間	ペアストレッチ 受付時間		16:30																																															
17:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <table border="1" style="font-size: small;"> <tr> <td>1月</td> <td>日</td> <td>月</td> <td>火</td> <td>水</td> <td>木</td> <td>金</td> <td>土</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>1</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td></td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td></td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> <td></td> </tr> <tr> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> <td></td> </tr> </table> </div>			1月	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			17:00		17:00
1月	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																																																	
17:30				17:30			トレーニング閉鎖	17:15 17:30																																															
18:00								18:00																																															
18:30	隔週レッスン 5日 19日		隔週レッスン 14日 28日					18:30																																															
19:00				19:00				19:00																																															
19:15	燃焼エクササイズ 30分 (大竹)		バレトン 30分 (矢尻)	19:15	バレトン (木村) 45分 (16)			19:15																																															
19:30	ゆったりストレッチ (18)		ゆったりストレッチ (16)	19:30				19:30																																															
20:00				20:00				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			20:30																																															
21:00				21:00				21:00																																															



大竹担当
ペアストレッチ
夜間・日曜
大竹出勤時受付

《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⑭⑯⑳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。