

4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	
9:45	ラジオ体操 (22)	ラジオ体操 (22)	ラジオ体操 (22)	定期休館日	ラジオ体操 (22)	ラジオ体操 (22)	ピアストレッチ 受付時間 第3日曜 4/19 休館 トレーニング終了	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 (20)	ストレッチ (20)		10:00	
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)		10:30	
11:00	週替りレッスン	やさしいエアロ (16)	ヨガ(大竹) (18)		やさしいエアロ (16)			11:00	
11:30								11:30	
12:00								12:00	
12:30								12:20	
13:00	館内閉鎖時間					館内閉鎖時間		13:00	
14:00					隔週レッスン(30分) 1日 30分エアロ(16) 8日 ヒット曲で燃焼(7) 15日 30分エアロ(16) 22日 ヒット曲で燃焼(7)			14:00	
14:30	ストレッチ (20)	ストレッチ (20)	30分エアロ ヒット曲で燃焼 (16)			ストレッチ (20)		ヨガ (川内) 45分 (18)	
15:00	ヨガ (大竹) 30分 (18)	やさしいエアロ (16)			やさしいエアロ (16)			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	ストレッチポール (14)		15:30	
16:00								16:00	
16:30	ピアストレッチ 受付時間帯	ピアストレッチ 受付時間帯	ピアストレッチ 受付時間帯		週替りレッスン 3日 ウォーク&筋トレ(14) 10日 ステップ(14) 17日 ウォーク&筋トレ(14) 24日 カラダ引き締め(14)	ピアストレッチ 受付時間		16:30	
17:00								17:00	
17:30						トレーニング終了	17:20	17:30	
18:00	4月夜の隔週レッスン (実施日○●)								18:00
18:30								18:30	
19:00								19:00	
19:15	ヒット曲で燃焼 30分 (大竹)							19:15	
20:00	ゆったりストレッチ (16)							20:00	
20:30	トレーニング終了 お風呂 利用可能	20:20 トレ終了 ↑ 20:30 閉館						20:30	
21:00								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(14)(16)(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~]
 ☆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。