



エル・スポーツ彦根 10月 日祝レッスンスケジュール



10月6日(日)		10月13日(日)		10月14日(月)		10月20日(日)		10月22日(火)		10月27日(日)	
スタジオ		スタジオ		スタジオ	プール	スタジオ		スタジオ	プール	スタジオ	
				<p>GROUP FIGHTへついに参入! 辻阪インストラクターと 熱い時間を過ごしましょう! Let's MOVE!</p>							
11:00	11:00~11:30 30 エンジョイSTEP 林	11:10~11:40 30 UBOUND 宮武	11:35~11:55 20 ローラーストレッチ	11:45~熱波浴 15				11:00~12:00 機能改善ヨガ maco 45	11:00~11:30 はじめて水泳 西岡 30		
12:00	11:40~12:10 30 かんたんエアロ 林	12:00~12:45 エンジョイエアロ 沢田 45				12:00~12:30 メタボサーキット 鈴木 30		12:15~12:45 ピラティス 沢田 30			
13:00	12:20~12:50 30 16 DIET 林		12:15~13:00 GROUP FIGHT 辻阪 45			12:45~13:30 GROUP FIGHT 辻阪 45		12:55~13:40 チャレンジエアロ 沢田 45			12:00~13:00 ボウスプリングヨガ ATSUKO 60
14:00	<p>16 DIET (シックスティーンダイエット)とは・・・ 今話題の高強度のエクササイズと低強度のエクササイズを繰り返す、脂肪燃焼に効果が高いHIIT(ヒート)トレーニングプログラムです! 時短で引き締めたい方にオススメ! 定員:25名 ※先着順になります。</p>		13:20~14:05 ZUMBA 津布良 45					13:55~14:40 ダンスエアロ 津布良 45	14:15~熱波浴 15		13:15~14:00 GROUP POWER 辻阪 45
15:00			14:15~15:00 バレトン 林 45	14:15~熱波浴 15				14:50~15:50 アネラフラ 嶋田 60			
16:00	<p>静なるスタジオ 15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ 30</p>								<p>静なるスタジオ 15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ 30</p>		
17:00	<p>プール 16:45~熱波浴 15</p>	<p>プール 16:45~熱波浴 15</p>	<p>営業時間:10:00~20:30</p>			<p>プール 16:45~熱波浴 15</p>	<p>営業時間:10:00~20:30</p>			<p>プール 16:45~熱波浴 15</p>	

15日、31日は施設点検休館日となります。

<施設営業時間のご案内> 月~金/8:30~23:30 土曜日/10:00~21:30 日曜日/10:00~18:30 祝祭日/10:00~20:30