



# エル・スポーツ彦根 11月 日祝レッスンスケジュール



11月3日(日)		11月4日(月)		11月10日(日)		11月17日(日)		11月23日(土)		11月24日(日)	
スタジオ		スタジオ	プール	スタジオ		スタジオ		スタジオ	静なるスタジオ	スタジオ	
11:00		11:00~11:30 30 アクアキネシス 鈴木		12:00~12:45 エンジョイエアロ 沢田 45		12:00~13:00 ボウスプリングヨガ 沢田 60		10:10~10:40 リラックス アロマストレッチ 30		12:00~13:00 ストリートダンス YUCO 60	
11:00~12:00 ハタヨガ 前田 60		11:45~熱波浴 15		13:00~13:45 トータルコンディショニング 沢田 45		13:15~14:00 エンジョイSTEP 沢田 45		10:45~11:30 ボル・ド・ブラ 宮氏 45		12:40~13:10 30 アクアピクス 宮氏	
12:15~13:00 GROUP FIGHT 辻阪 45		12:00~13:00 GROUP POWER 鈴木 60		13:20~14:05 ZUMBA 津布良 45		13:10~13:55 交替わり オリジナルレッスン 45		11:40~12:00 ストレッチ体操 20		13:15~13:45 30 ローラーストレッチ	
13:20~14:05 ZUMBA 津布良 45		14:15~15:00 リフレッシュヨガ 沢田 45		14:15~熱波浴 15		14:05~14:50 ボウスプリングヨガ 初級 沢田 45		12:10~12:55 機能改善ヨガ maco 45		14:00~15:00 ハタヨガ 前田 60	
15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ 30		15:15~16:00 バレトン 林 45		15:15~15:45 リラックス アロマストレッチ 30		15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ 30		13:10~13:55 交替わり オリジナルレッスン 45		15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ 30	
16:45~熱波浴 15		営業時間: 10:00~20:30		16:45~熱波浴 15		16:45~熱波浴 15		14:05~14:50 ボウスプリングヨガ 初級 沢田 45		16:45~熱波浴 15	
17:00		17:00		17:00		17:00		15:00~15:45 はじめて ストリートダンス 松宮 45		17:00	
17:00		17:00		17:00		17:00		19:15~20:00 リフレッシュヨガ 沢田 45		17:00	

15日、30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