



エル・スポーツ彦根

7月 日祝レッスンスケジュール



	7月5日(日)	7月12日(日)	7月19日(日)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月26日(日)
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
11:00		11:00~11:45 バレトン 林 45		10:20~10:50 30 バレトン 林	10:45~11:15 30 ボル・ド・ブラ 沢田	
12:00	12:00~12:20 20 コアトレーニング 鈴木	11:55~12:55 リンパドレナージュ 林 60	12:00~13:00 ストリートダンス YUCO 60	11:00~11:30 30 かんたんエアロ 林	11:30~12:15 ピラティス Chie 45	11:00~11:30 水泳ワンポイント 30
13:00	12:35~13:20 GROUP FIGHT 鈴木 45			11:45~12:15 30 ボル・ド・ブラ ATSUKO	12:25~13:10 チャレンジエアロ ATSUKO 45	
14:00	イベントレッスン☆「Tone・Reborn」Sintex® 力の抜き方を知り、背骨や骨盤から身体を動かす感覚をつかむエクササイズです。 料金:無料 定員:20名 ※7月15日(水)13:00~ お電話にて予約受付開始します。 ※日曜利用可能な種別対象		16:15~17:15 Tone&Reborn 沢田&中嶋 60	12:30~13:15 ベリーエクササイズ ATSUKO 45	13:20~14:05 トータルコンディショニング 沢田 45	12:00~12:45 エンジョイエアロ 沢田 45
15:00				13:30~14:15 エンジョイSTEP 沢田 45	14:20~14:50 30 UBOUND 鈴木	13:00~14:00 ボウスプリングヨガ 沢田 60
16:00	静なるスタジオ 15:30~16:00 リラククス アロマストレッチ 30	静なるスタジオ 15:30~16:00 リラククス アロマストレッチ 30	静なるスタジオ 15:30~16:00 リラククス アロマストレッチ 30	14:25~14:55 30 かんたんエアロ ATSUKO		静なるスタジオ 15:30~16:00 リラククス アロマストレッチ 30
17:00	プール 16:45~ 熱波浴 15	プール 16:45~ 熱波浴 15	プール 16:45~ 熱波浴 15	15:05~15:50 GROUP FIGHT 辻阪 45	14:15~熱波浴	プール 16:45~ 熱波浴 15
				定員:13名	14:15~熱波浴	
				営業時間:10:00~20:30	15:30~16:15 リンパドレナージュ 林 45	
					営業時間:10:00~20:30	

7月の施設点検休館日は15日・31日になります。