

エル・スポーツ彦根 11月 日祝レッスンスケジュール

11月1日(日)		11月3日(火)		11月8日(日)		11月22日(日)		11月23日(月)		11月29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	プール	スタジオ	
11:00		10:35~11:05 かんたんエアロ 石田 30	11:00~11:30 はじめて水泳 西岡			12:00~12:20 ストレッチ体操 20	「Car dio」は事前予約制です。 11/15(日)13:00からお電話で受け付け致します。 内容に関しましては、POPでお知らせ致します。定員:25名	10:40~11:10 ピラティス ATSUKO 30		11:00~11:30 バレトン 林 30	11:00
12:00	12:00~12:30 かんたんエアロ 沢田 30	11:20~12:05 ボウスプリングヨガ初級 ATSUKO 45			12:35~13:05 UBOUND 宮武 30	12:30~14:00 Cardio 90 沢田&中嶋 ※レッスンの途中で換気を致します。	11:25~11:55 UBOUND ATSUKO 30		11:45~熱波浴 15	11:45~12:30 リンパドレナーージュ 林 45	12:00
13:00	12:45~13:30 ボウスプリングヨガ 沢田 45	12:15~12:45 ピラティス 沢田 30				レッスン担当を変更致します。 沢田→沢田&中嶋 度重なる変更でご迷惑をおかけし、大変申し訳ございません。	12:15~13:00 GROUP POWER 辻阪 45				13:00
14:00		13:00~13:45 チャレンジエアロ 沢田 45	14:15~熱波浴 15				13:15~14:00 リフレッシュヨガ 沢田 45				14:00
15:00							14:15~14:45 バレトン 林 30		14:15~熱波浴 15		15:00
16:00	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		静なるスタジオ	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			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	14:55~15:40 リンパドレナーージュ 林 45		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	16:00
17:00	プール 16:45~熱波浴 15	営業時間:10:00~20:30		プール 16:45~熱波浴 15			プール 16:45~熱波浴 15		営業時間:10:00~20:30	プール 16:45~熱波浴 15	17:00

11月の施設点検休館日は15日・30日です。

<施設営業時間のご案内> 月~金/10:00~22:30 土曜日/10:00~21:30 日曜日/10:00~18:30 祝祭日/10:00~20:30