

エル・スポーツ彦根 12月 日曜レッスンスケジュール

| | 12月6日(日) | 12月13日(日) | 12月20日(日) | 12月27日(日) | 12月の施設点検休館日は28、31日になります。 |
|-------|--|--|--|--|--------------------------|
| | スタジオ | スタジオ | スタジオ | スタジオ | |
| 11:00 | | | | 11:00~11:30 バレトン 林 30 | |
| 12:00 | 12:00~12:20 ローラーストレッチ 20 | 12:00~12:20 ローラーストレッチ 20 | 11:30~12:00 かんたんエアロ 沢田 30 | 11:45~12:30 リンパドレナージュ 林 45 | |
| 13:00 | 12:35~13:20 GROUP POWER 古田 45 | 12:35~13:20 GROUP FIGHT 辻阪 45 | 12:15~13:00 ボウスプリングヨガ 沢田 45 | | |
| 14:00 | | | | | |
| 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 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 | 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 | |
| 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 | プール 16:45~ 熱波浴 15 | |

<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