

エル・スポーツ彦根 スタジオ&プールレッスンスケジュール 2023.8.19～

月曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	静なるスタジオ	プール
10:15～10:30 ひめトレ	10:20～10:50 GROUP CENTERGY 映像		
10:40～11:10 ピラティス ATSUKO	11:00～11:30 GROUP BLAST 映像		
11:25～11:55 エンジョイエアロ ATSUKO	11:40～12:10 GROUP GROOVE 映像		
12:15～13:00 1・3・5週 TEAM TRAINING 2・4週 GROUP POWER 宮武	12:20～12:50 GROUP FIGHT 映像		
13:15～14:00 リフレッシュヨガ 沢田	13:20～13:50 GROUP CORE 映像		13:30～14:00 アクアピクス 宮氏
14:15～14:45 ハルトン 林	14:00～14:30 GROUP GROOVE 映像		14:15～ 熱波浴
14:55～15:40 リンパドレナージュ 林	14:40～15:10 GROUP CENTERGY 映像		
	15:20～15:50 GROUP BLAST 映像	15:15～15:45 リラックス アロマストレッチ	
	16:20～16:50 GROUP FIGHT 映像		
	17:00～17:30 GROUP CENTERGY 映像		
	17:40～18:10 GROUP BLAST 映像		
	18:20～18:50 GROUP GROOVE 映像		
19:15～19:45 TEAM TRAINING 吉川	19:20～19:50 GROUP GROOVE 映像		
20:00～20:45 GROUP FIGHT 谷田	20:00～20:30 GROUP CORE 映像		20:15～20:45 水泳ワンポイント
	20:40～21:10 GROUP FIGHT 映像		21:00～ 熱波浴
	21:20～21:50 GROUP CENTERGY 映像		

火曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	静なるスタジオ	プール
10:35～11:05 かんたんエアロ 1・2週目 三宅 3・4・5週目 石田	10:20～10:50 GROUP GROOVE 映像		
11:20～12:05 ボウズプリングヨガ ATSUKO	11:00～11:30 GROUP CORE 映像		11:00～11:30 はじめて水泳
12:20～12:50 ピラティス 沢田	11:40～12:10 GROUP FIGHT 映像		
13:00～13:45 チャレンジエアロ 沢田	12:20～12:50 GROUP CENTERGY 映像		
	13:20～13:50 GROUP FIGHT 映像		13:30～14:00 ツールアクア 石田
14:20～15:05 アネラフラ 嶋田	14:00～14:30 GROUP CENTERGY 映像		14:15～ 熱波浴
15:20～16:05 リンパドレナージュ 林	14:40～15:10 GROUP BLAST 映像	14:30～15:00 リラックス アロマストレッチ	
	15:20～15:50 GROUP GROOVE 映像		
	16:20～16:50 GROUP CORE 映像		
	17:00～17:30 GROUP GROOVE 映像		
	17:40～18:10 GROUP CENTERGY 映像		
19:30～20:00 ダイエットヨガ 宮氏	18:20～18:50 GROUP BLAST 映像		
20:15～21:00 チャレンジSTEP 沢田	19:20～19:50 GROUP CENTERGY 映像		
21:10～21:40 ピラティス 沢田	20:00～20:30 GROUP BLAST 映像		
	20:40～21:10 GROUP CENTERGY 映像		21:00～ 熱波浴
	21:20～21:50 GROUP FIGHT 映像		

水曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	静なるスタジオ	プール
10:25～10:55 メディカル体操 maco	10:20～10:50 GROUP FIGHT 映像		
11:10～11:30 ローラーストレッチ	11:00～11:30 GROUP CENTERGY 映像		
11:45～12:15 トータル コンディショニング ATSUKO	11:40～12:10 GROUP BLAST 映像		
12:30～13:00 ピラティス ATSUKO	12:20～12:50 GROUP GROOVE 映像		
13:20～14:05 ZUMBA 津布良	13:20～13:50 GROUP CENTERGY 映像		13:30～14:00 アクアピクス 林
14:20～15:05 リラクゼーションヨガ ATSUKO	14:00～14:30 GROUP BLAST 映像		14:15～ 熱波浴
	14:40～15:10 GROUP GROOVE 映像		
	15:20～15:50 GROUP FIGHT 映像		
	16:20～16:50 GROUP GROOVE 映像		
17:00～18:00 ダンススクール	17:00～17:30 GROUP CORE 映像		
18:05～18:25 ストリートダンス入門 YUCO	17:40～18:10 GROUP FIGHT 映像		
18:25～19:10 ストリートダンス YUCO	18:20～18:50 GROUP CENTERGY 映像		
19:20～19:50 UBOUND 宮武	19:20～19:50 GROUP CORE 映像		
20:00～21:00 ダンススクール	20:00～20:30 GROUP GROOVE 映像		20:15～20:45 水泳ワンポイント
	20:40～21:10 GROUP CENTERGY 映像		21:00～ 熱波浴
	21:20～21:50 GROUP BLAST 映像		

お知らせ	2023.8.19(土)から
	Bスタジオが追加となります。
	元のスタジオはAスタジオとなります。
	※Bスタジオ受講表記入は必要ありません。

エル・スポーツ彦根 スタジオ&プールレッスンスケジュール 2023.8.19~

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	静なるスタジオ	プール
10:20～10:50 バレトン 林	10:20～10:50 GROUP GROOVE 映像		
11:00～11:30 かんたんエアロ 林	11:00～11:30 GROUP CORE 映像		11:00～11:30 ツールアクア 石田
11:45～12:15 ボルド・ブラ ATSUKO	11:40～12:10 GROUP FIGHT 映像		11:45～ 熱波浴
	12:20～12:50 GROUP CENTERGY 映像		
12:30～13:15 ベリーエクササイズ ATSUKO			
	13:20～13:50 GROUP CORE 映像		13:30～14:00 水泳ワンポイント
13:30～14:15 エンジョイSTEP 沢田			
	14:00～14:30 GROUP GROOVE 映像		14:15～ 熱波浴
14:25～14:55 Tone ATSUKO	14:40～15:10 GROUP CENTERGY 映像		
	15:20～15:50 GROUP BLAST 映像		
16:00～17:00 ダンススクール	16:20～16:50 GROUP FIGHT 映像		
17:05～18:05 ダンススクール	17:00～17:30 GROUP CENTERGY 映像		
	17:40～18:10 GROUP BLAST 映像		
18:10～19:10 ダンススクール	18:20～18:50 GROUP GROOVE 映像		
	19:20～19:50 GROUP CENTERGY 映像		
19:45～20:30 チャレンジエアロ 沢田	20:00～20:30 GROUP BLAST 映像		20:15～20:45 フィンスイミング
20:40～21:25 トータル コンディショニング 沢田	20:40～21:10 GROUP GROOVE 映像		21:00～ 熱波浴
	21:20～21:50 GROUP FIGHT 映像		

金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	静なるスタジオ	プール
	10:20～10:50 GROUP CORE 映像		
10:45～11:15 ボルド・ブラ 沢田			
	11:00～11:30 GROUP GROOVE 映像		11:00～11:30 水泳ワンポイント
11:30～12:15 ZUMBA kyathy☆	11:40～12:10 GROUP CENTERGY 映像		11:45～ 熱波浴
	12:20～12:50 GROUP BLAST 映像		
12:25～13:10 チャレンジエアロ ATSUKO			
13:20～14:05 トータル コンディショニング 沢田	13:20～13:50 GROUP GROOVE 映像	13:20～13:50 リラックス アロマストレッチ	13:30～14:00 アクアビクス 宮氏
	14:00～14:30 GROUP CORE 映像		14:15～ 熱波浴
14:20～14:50 UBOUND 宮武			
	14:40～15:10 GROUP FIGHT 映像		
	15:20～15:50 GROUP CENTERGY 映像		
	16:20～16:50 GROUP CENTERGY 映像		
	17:00～17:30 GROUP BLAST 映像		
	17:40～18:10 GROUP GROOVE 映像		
	18:20～18:50 GROUP FIGHT 映像		
19:15～20:00 1・3・5週 GROUP POWER 2・4週 TEAM TRAINING	19:20～19:50 GROUP FIGHT 映像		
	20:00～20:30 GROUP CENTERGY 映像		20:25～20:45 水中ウォーキング
20:15～20:45 ローラー エクササイズ			
	20:40～21:10 GROUP BLAST 映像		21:00～ 熱波浴
	21:20～21:50 GROUP GROOVE 映像		

土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	静なるスタジオ	プール
		10:10～10:40 リラックス アロマストレッチ	
	10:20～10:50 GROUP CENTERGY 映像		
	11:00～11:30 GROUP BLAST 映像		
11:30～12:00 ダイエットヨガ 宮氏	11:40～12:10 GROUP GROOVE 映像		
12:10～12:55 Tone 1・2週目 中嶋 Tone&Reborn 3・4・5週目 沢田	12:20～12:50 GROUP FIGHT 映像		12:40～13:10 アクアビクス 宮氏
13:10～13:40 Cardio 1・2週目 中嶋 3・4・5週目 沢田	13:20～13:50 GROUP CORE 映像		13:25～ 熱波浴
13:55～14:40 1・3・5週目 かんたんステップ 2・4週目 エンジョイエアロ 沢田	14:00～14:30 GROUP GROOVE 映像		
	14:40～15:10 GROUP CENTERGY 映像		
14:50～15:35 はじめて ストリートダンス chie	15:20～15:50 GROUP BLAST 映像		
16:00～17:00 ダンススクール	16:20～16:50 GROUP GROOVE 映像		
17:05～18:05 ダンススクール	17:00～17:30 GROUP CORE 映像		
	17:40～18:10 GROUP FIGHT 映像		
	18:20～18:50 GROUP CENTERGY 映像		
18:50～19:20 かんたんエアロ 石田			
	19:20～19:50 GROUP FIGHT 映像		
19:35～20:20 リフレッシュヨガ 沢田	20:00～20:30 GROUP BLAST 映像		20:30～ 熱波浴

日祝

(スケジュールは、イベントやお楽しみ特別レッスンを開催いたします。毎月フロントにてお渡しいたします。)