

エル・スポーツ彦根Aスタジオ  
9月 日祝レッスンスケジュール

| 9月3日(日)                                                                                                                                                                                                                                |                                             | 9月10日(日)                                    |  | 9月15日(金)/臨時営業日                 |     | 9月17日(日)                                    | 9月18日(月)                           |                                             | 9月23日(土)                            |                                             | 9月24日(日)                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|--|--------------------------------|-----|---------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 11:00<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>12:00<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>13:00<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>14:00<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>15:00<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>16:00 | スタジオ                                        | スタジオ                                        |  | スタジオ                           | プール | スタジオ                                        | スタジオ                               | プール                                         | スタジオ                                | 静なるスタジオ<br>10:10~10:40<br>リラックス<br>アロマストレッチ | スタジオ                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | 11:00~11:30<br>かんたんエアロ<br>林                 |  |                                |     |                                             |                                    |                                             |                                     |                                             | 11:00~11:30<br>かんたんエアロ<br>三宅                |
|                                                                                                                                                                                                                                        |                                             | 11:40~12:25<br>リンパドレナージュ<br>林               |  | 11:45~12:30<br>機能改善ヨガ<br>三宅    |     |                                             |                                    |                                             | 11:30~12:00<br>ダイエットヨガ<br>宮氏        |                                             | 11:45~12:30<br>機能改善ヨガ<br>三宅                 |
|                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |                                             |  |                                |     |                                             |                                    |                                             |                                     | プール                                         |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |                                             |  | 12:45~13:30<br>エンジョイSTEP<br>三宅 |     | 12:45~13:05<br>ローラーストレッチ                    | 12:15~13:00<br>TEAM TRAINING<br>宮武 |                                             | 12:10~12:55<br>Tone&Reborn<br>沢田    | 12:40~13:10<br>アクアビクス<br>宮氏                 |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |                                             |  |                                |     |                                             |                                    |                                             |                                     |                                             |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                        | 14:00~14:30<br>Tone立位編<br>沢田                |                                             |  | 13:45~14:05<br>ローラーストレッチ       |     | 13:15~13:45<br>TEAM TRAINING<br>石田          | 13:15~14:00<br>リフレッシュヨガ<br>沢田      |                                             | 13:10~13:40<br>Cardio<br>沢田         |                                             |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                        | 14:40~15:25<br>ヨガ<br>沢田                     |                                             |  | 14:20~14:50<br>UBOUND<br>宮武    |     |                                             | 14:15~14:45<br>パレトン<br>林           |                                             | 13:55~14:40<br>エンジョイエアロ<br>沢田       | 13:25~ 熱波浴                                  |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |                                             |  |                                |     |                                             |                                    |                                             |                                     |                                             |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                        | 静なるスタジオ<br>15:30~16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ | 静なるスタジオ<br>15:30~16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ |  | 夜のレッスンはございません。<br>予めご了承ください。   |     | 静なるスタジオ<br>15:30~16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ | 14:55~15:40<br>リンパドレナージュ<br>林      | 静なるスタジオ<br>15:30~16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ | 14:50~15:35<br>はじめてストリートダンス<br>chie |                                             | 静なるスタジオ<br>15:30~16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ |
|                                                                                                                                                                                                                                        | プール                                         | プール                                         |  |                                |     | プール                                         |                                    |                                             |                                     |                                             | プール                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                        | 16:45~ 熱波浴                                  | 16:45~ 熱波浴                                  |  |                                |     | 16:45~ 熱波浴                                  | 営業時間:10:00~20:30                   |                                             | 営業時間:10:00~20:30                    |                                             | 16:45~ 熱波浴                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                        |                                             |                                             |  |                                |     |                                             |                                    |                                             |                                     |                                             |                                             |

9月の施設点検休館日は30日です。

Bスタジオレッスンスケジュールは別紙にてご確認ください。

＜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 祝日/10:00～20:30

# エル・スポーツ彦根Bスタジオ

## 9月 日祝レッスンスケジュール

| 9月3日(日) |                                          | 9月10日(日)                                 | 9月17日(日)                                 | 18日(月)、23日(土)の19時以降のレッスンは休講<br>それ以外のレッスンは通常通りに開講致します。<br>Bスタジオレギュラーレッスンスケジュールを<br>ご覧ください。 | 9月24日(日)                                 | 9月の施設点検休館日は30日です。 |  |
|---------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------|--|
| スタジオ    |                                          | スタジオ                                     | スタジオ                                     |                                                                                           | スタジオ                                     |                   |  |
| 11:00   |                                          |                                          |                                          |                                                                                           |                                          | 11:00             |  |
|         | 11:00~11:30<br>GROUP BLAST<br>映像プログラム    | 11:00~11:30<br>GROUP CENTERGY<br>映像プログラム | 11:00~11:30<br>GROUP CORE<br>映像プログラム     |                                                                                           | 11:00~11:30<br>GROUP CENTERGY<br>映像プログラム |                   |  |
| 12:00   |                                          |                                          |                                          |                                                                                           |                                          | 12:00             |  |
|         | 11:40~12:10<br>GROUP FIGHT<br>映像プログラム    | 11:40~12:10<br>GROUP BLAST<br>映像プログラム    | 11:40~12:10<br>GROUP CENTERGY<br>映像プログラム |                                                                                           | 11:40~12:10<br>GROUP BLAST<br>映像プログラム    |                   |  |
| 13:00   |                                          |                                          |                                          |                                                                                           |                                          | 13:00             |  |
|         | 12:20~12:50<br>GROUP GROOVE<br>映像プログラム   | 12:20~12:50<br>GROUP CORE<br>映像プログラム     | 12:20~12:50<br>GROUP GROOVE<br>映像プログラム   |                                                                                           | 12:20~12:50<br>GROUP CORE<br>映像プログラム     |                   |  |
| 14:00   |                                          |                                          |                                          |                                                                                           |                                          | 14:00             |  |
|         | 13:30~14:00<br>GROUP CENTERGY<br>映像プログラム | 13:30~14:00<br>GROUP FIGHT<br>映像プログラム    | 13:30~14:00<br>GROUP BLAST<br>映像プログラム    |                                                                                           | 13:30~14:00<br>GROUP GROOVE<br>映像プログラム   |                   |  |
| 15:00   |                                          |                                          |                                          |                                                                                           |                                          | 15:00             |  |
|         | 14:10~14:40<br>GROUP FIGHT<br>映像プログラム    | 14:10~14:40<br>GROUP GROOVE<br>映像プログラム   | 14:10~14:40<br>GROUP FIGHT<br>映像プログラム    |                                                                                           | 14:10~14:40<br>GROUP FIGHT<br>映像プログラム    |                   |  |
| 16:00   |                                          |                                          |                                          |                                                                                           |                                          | 16:00             |  |
|         | 14:50~15:20<br>GROUP CORE<br>映像プログラム     | 14:50~15:20<br>GROUP CENTERGY<br>映像プログラム | 14:50~15:20<br>GROUP CORE<br>映像プログラム     |                                                                                           | 14:50~15:20<br>GROUP CENTERGY<br>映像プログラム |                   |  |
| 17:00   |                                          |                                          |                                          |                                                                                           |                                          | 17:00             |  |
|         | 16:00~16:30<br>GROUP BLAST<br>映像プログラム    | 16:00~16:30<br>GROUP CORE<br>映像プログラム     | 16:00~16:30<br>GROUP BLAST<br>映像プログラム    |                                                                                           | 16:00~16:30<br>GROUP GROOVE<br>映像プログラム   |                   |  |
|         |                                          |                                          |                                          |                                                                                           |                                          |                   |  |
|         | 16:40~17:10<br>GROUP CENTERGY<br>映像プログラム | 16:40~17:10<br>GROUP GROOVE<br>映像プログラム   | 16:40~17:10<br>GROUP FIGHT<br>映像プログラム    |                                                                                           | 16:40~17:10<br>GROUP BLAST<br>映像プログラム    |                   |  |

Aスタジオレッスンスケジュールは別紙にてご確認ください。

<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 祝日/10:00～20:30