

エル・スポーツ彦根 Aスタジオ 7月 日祝レッスンスケジュール

7日7日(日)		7月14日(日)		7月の施設点検休館日は15日・31日です。	7月21日(日)		7月28日(日)	
スタジオ		スタジオ			スタジオ		スタジオ	
11:00		10:30~11:00 かんたんエアロ 三宅						11:00
12:00		11:15~12:00 ピラティス 三宅			11:40~12:00 ローラーストレッチ			12:00
13:00					12:15~12:45 TEAM TRAINING(腹筋) 石田			13:00
14:00	14:00~14:30 ストレッチ体操						14:00~14:30 ポル・ド・ブラ 沢田	14:00
15:00	14:40~15:25 バレエワークアウト 清水						14:40~15:25 ヨガ 沢田	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	静なるスタジオ 15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ			静なるスタジオ 15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ		静なるスタジオ 15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ	16:00
	プール 16:45~ 熱波浴	プール 16:45~ 熱波浴		プール 16:45~ 熱波浴		プール 16:45~ 熱波浴		

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 7月 日祝レッスンスケジュール

7月7日(日)		7月14日(日)		7月の施設点検休館日は15日・31日です。	7月21日(日)		7月28日(日)	
スタジオ		スタジオ			スタジオ		スタジオ	
11:00	10:30~11:00 GROUP CORE 映像プログラム	10:30~11:15 GROUP FIGHT45 映像プログラム	10:30~11:15 GROUP BLAST45 映像プログラム		10:30~11:00 GROUP CORE 映像プログラム	11:00		
	11:10~11:55 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	11:25~12:10 GROUP GROOVE45 映像プログラム	11:25~12:10 GROUP CENTERGY45 映像プログラム		11:10~11:55 GROUP GROOVE45 映像プログラム			
12:00	12:05~12:50 GROUP GROOVE45 映像プログラム	12:20~13:05 GROUP BLAST45 映像プログラム	12:20~13:05 GROUP FIGHT45 映像プログラム		12:05~12:50 GROUP FIGHT45 映像プログラム	12:00		
13:00	13:20~14:05 GROUP BLAST45 映像プログラム	13:35~14:05 GROUP CORE 映像プログラム	13:35~14:05 GROUP CORE 映像プログラム		13:20~14:05 GROUP BLAST45 映像プログラム	13:00		
14:00	14:15~15:00 GROUP FIGHT45 映像プログラム	14:15~15:00 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	14:15~15:00 GROUP GROOVE45 映像プログラム		14:15~15:00 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	14:00		
15:00	15:10~15:40 GROUP CORE 映像プログラム	15:10~15:55 GROUP FIGHT45 映像プログラム	15:10~15:55 GROUP BLAST45 映像プログラム		15:10~15:40 GROUP CORE 映像プログラム	15:00		
16:00	15:50~16:35 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	16:05~16:50 GROUP GROOVE45 映像プログラム	16:05~16:50 GROUP CENTERGY45 映像プログラム		15:50~16:35 GROUP GROOVE45 映像プログラム	16:00		
17:00					17:00			

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