

エル・スポーツ彦根 Aスタジオ 10月 日祝レッスンスケジュール

10月6日(日)		10月13日(日)		10月14日(月)		10月20日(日)		10月27日(日)	
スタジオ		スタジオ		スタジオ	プール	スタジオ		スタジオ	
11:00									11:00
	11:30~12:00 ポル・ド・ブラ 沢田			11:40~12:00 ローラーストレッチ		11:40~12:00 ローラーストレッチ			
12:00									12:00
	12:10~12:55 ヨガ 沢田			12:15~13:00 GROUP POWER 宮武		12:10~12:40 TEAM TRAINING(体幹) 石田		12:00~12:30 ローラーエクササイズ 森田	
13:00									13:00
		13:30~14:00 ストレッチ体操		13:15~14:00 リフレッシュヨガ 沢田				12:45~13:30 GROUP FIGHT45 森田	
14:00									14:00
		14:10~14:55 バレエワークアウト 清水		14:15~14:45 バレトン 林					
15:00				14:55~15:40 リンパドレナージュ 林					15:00
	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		静なるスタジオ	静なるスタジオ	
16:00	15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ	15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ					15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ	15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ	16:00
	プール	プール		営業時間: 10:00~20:30			プール	プール	
	16:45~ 熱波浴	16:45~ 熱波浴				16:45~ 熱波浴	16:45~ 熱波浴		

10月の施設点検休館日は15日・31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。

エル・スポーツ彦根 Bスタジオ 10月 日祝レッスンスケジュール

10月6日(日)		10月13日(日)		10月20日(日)		10月27日(日)	
スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
11:00	10:30~11:15 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	10:30~11:00 GROUP CORE 映像プログラム	11:10~11:55 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	10:30~11:15 GROUP FIGHT45 映像プログラム	10:30~11:00 GROUP CORE 映像プログラム	11:10~11:55 GROUP FIGHT45 映像プログラム	11:00
12:00	11:25~12:10 GROUP BLAST45 映像プログラム	12:05~12:50 GROUP BLAST45 映像プログラム	12:20~13:05 GROUP GROOVE45 映像プログラム	11:25~12:10 GROUP BLAST45 映像プログラム	12:05~12:50 GROUP BLAST45 映像プログラム	12:20~13:05 GROUP GROOVE45 映像プログラム	12:00
13:00	13:35~14:05 GROUP CORE 映像プログラム	13:20~14:05 GROUP GROOVE45 映像プログラム	14:15~15:00 GROUP FIGHT45 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 CENTERGY45 映像プログラム	14:15~15:00 GROUP GROOVE45 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 FIGHT45 映像プログラム	15:10~15:55 GROUP CENTERGY45 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	15:10~15:55 GROUP CORE 映像プログラム	14:00
15:00	15:10~15:55 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	15:10~15:40 GROUP CORE 映像プログラム	16:05~16:50 GROUP BLAST45 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	16:05~16:50 GROUP FIGHT45 映像プログラム	15:00
16:00	16:05~16:50 GROUP BLAST45 映像プログラム	15:50~16:35 GROUP CENTERGY45 映像プログラム		16:05~16:50 GROUP FIGHT45 映像プログラム	15:50~16:35 GROUP FIGHT45 映像プログラム		16:00
17:00							17:00

14日(月)の19時以降のBスタジオレッスンは
休講となります。
それ以外のレッスンは通常通りに開講致します。
レギュラーレッスンスケジュールをご覧ください。

10月の施設点検休館日は15日・31日です。

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