

# エル・スポーツ彦根 Aスタジオ 11月 日祝レッスンスケジュール

11日3日(日)		11月4日(月)		11月10日(日)	11月17日(日)	11月23日(土)		11月24日(日)
スタジオ		スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ	静なるスタジオ	スタジオ
11:00							10:10~10:40 リラックス アロマストレッチ	
12:00	11:40~12:00 ローラーストレッチ			11:30~12:00 ローラーエクササイズ 森田	10:30~11:00 ピラティス ATSUKO	11:30~12:00 ダイエットヨガ 宮氏		
	12:10~12:40 TEAM TRAINING(脚) 石田	12:15~13:00 TEAM TRAINING 宮武		12:15~13:00 GROUP FIGHT 森田	11:15~12:00 リラクゼーションヨガ ATSUKO	12:10~12:55 Tone&Reborn 沢田	プール	12:15~13:00 GROUP FIGHT 森田
13:00		13:10~13:30 ローラーストレッチ			<b>訂正</b>  ヨガ ↓ リラクゼーションヨガ  11月17日のレッスンの 記載内容に誤りが あったため訂正させて 頂きます。 ご迷惑をおかけし 申し訳ございません。	13:10~13:40 Cardio 沢田	12:40~13:10 アクアピクス 宮氏	
14:00		13:45~14:15 バトン 林				13:55~14:40 エンジョイエアロ 沢田		13:15~13:45 ストレッチ体操 清水
15:00		14:25~15:10 リンパドレナージュ 林				14:50~15:35 はじめてストリートダンス chie	13:25~ 熱波浴	14:00~14:45 バレエワークアウト 清水
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	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
	プール 16:45~ 熱波浴	営業時間: 10:00~20:30		プール 16:45~ 熱波浴	プール 16:45~ 熱波浴	営業時間: 10:00~20:30		プール 16:45~ 熱波浴

11月の施設点検休館日は15日・30日です。

Bスタジオレッスンスケジュールは裏面にてご確認ください。

# エル・スポーツ彦根 Bスタジオ 11月 日祝レッスンスケジュール

11月3日(日)		<p style="color: red; text-align: center;"> <b>19時以降のBスタジオレッスンは休講となります。</b>  <b>それ以外のレッスンは通常通りを開講致します。</b>  <b>レギュラーレッスンスケジュールをご覧ください。</b> </p>	11月10日(日)		<p style="color: red; text-align: center;"> <b>4日(月)・23日(土)の</b>  <b>11月の施設点検休館日は15日・30日です。</b> </p>	11月17日(日)		11月24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		11:00	10:30~11:00 GROUP CORE 映像プログラム		11:00	10:30~11:15 GROUP FIGHT45 映像プログラム	11:00	10:30~11:00 GROUP CORE 映像プログラム
12:00	11:25~12:10 GROUP FIGHT45 映像プログラム		12:00	11:10~11:55 GROUP BLAST45 映像プログラム		12:00	11:25~12:10 GROUP BLAST45 映像プログラム	12:00	11:10~11:55 GROUP FIGHT45 映像プログラム
13:00	12:20~13:05 GROUP GROOVE45 映像プログラム		13:00	12:05~12:50 GROUP CENTERGY45 映像プログラム		13:00	12:20~13:05 GROUP GROOVE45 映像プログラム	13:00	12:05~12:50 GROUP BLAST45 映像プログラム
14:00	13:35~14:05 GROUP CORE 映像プログラム		14:00	13:20~14:05 GROUP GROOVE45 映像プログラム		14:00	13:35~14:05 GROUP CORE 映像プログラム	14:00	13:20~14:05 GROUP CENTERGY45 映像プログラム
15:00	14:15~15:00 GROUP FIGHT45 映像プログラム		15:00	14:15~15:00 GROUP FIGHT45 映像プログラム		15:00	14:15~15:00 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	15:00	14:15~15:00 GROUP GROOVE45 映像プログラム
16:00	15:10~15:55 GROUP CENTERGY45 映像プログラム		16:00	15:10~15:40 GROUP CORE 映像プログラム		16:00	15:10~15:55 GROUP BLAST45 映像プログラム	16:00	15:10~15:40 GROUP CORE 映像プログラム
17:00	16:05~16:50 GROUP BLAST45 映像プログラム		17:00	15:50~16:35 GROUP CENTERGY45 映像プログラム		17:00	16:05~16:50 GROUP GROOVE45 映像プログラム	17:00	15:50~16:35 GROUP FIGHT45 映像プログラム

**Aスタジオレッスンスケジュールは裏面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