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6日(日)	7月13日(日)		7月20日(日)	7月21日(月)		7月27日(日)	
	スタジオ	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	10:40~11:25 GROUP FIGHT45 AMI		7 月 の	10:30~11:00 かんたんエアロ 三宅	11015 - 10000			11:00
12:00	11:40~12:10 ローラーエクササイズ 石田	11:30~12:00 ポル・ド・ブラ 沢田	施設点	11:15~12:00 機能改善ヨガ 三宅	11:15~12:00 フラダンス Mariko			12:00
13:00	12:25~12:55 TEAM TRAINING(体幹) 石田	12:10~12:55 ヨガ 沢田		12:15~13:00 はじめてストリートダンス kohh	12:15~13:00 TEAM TRAINING(全身) 宮武	12:30~13:00 リラックス アロマストレッチ	12:45~13:15 ストレッチ体操 YAYOI	13:00
14:00	13:10~13:40 UBOUND 宮武 13:55~14:40	13:10~13:55 バレエワークアウト YAYOI	日は1		13:15~14:00 リフレッシュヨガ 沢田		13:30~14:15 バレエワークアウト	14:00
15:00	はじめてストリートダンス kohh 新インストラクター・kohh スタジオレッスンデビュー! お気軽にご参加ください!		5日・		14:15~14:45 バレトン 林 14:55~15:40	プール 14:15~ 熱波浴	YAYOI 14:30~15:15 はじめてストリートダンス kohh	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	3 1 日で	静なるスタジオ 15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ	リンパドレナージュ 林		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	す。	プール 16:45~ 熱波浴	営業時間:1	0:00~20:30	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。

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6日(日)	7月13日(日)		7月20日(日)		7月27日(日)	
	スタジオ	スタジオ		スタジオ	a	スタジオ	
			7		2		
11:00	10:30~11:00 GROUP CORE 映像プログラム	10:30~11:00 GROUP FIGHT30 映像プログラム	· 月 の	10:30~11:00 GROUP CORE 映像プログラム	Bそ日	10:30~11:00 GROUP BLAST30 映像プログラム	11:00
	11:10~11:55	11:10~11:55	施	11:10~11:55	ス以月	11:10~11:55	
	GROUP GROOVE45	GROUP BLAST45		GROUP FIGHT45	夕从月	GROUP CENTERGY45	
	映像プログラム	映像プログラム	設	映像プログラム	ジグー	映像プログラム	
12:00			設点検休		オレカ		12:00
	12:05~12:50	12:05~12:50	姶	12:05~12:50		12:05~12:50	
	GROUP BLAST45	GROUP GROOVE45	1天	GROUP CENTERGY45	ギッタ	GROUP GROOVE45	
	映像プログラム	映像プログラム		映像プログラム	ごうス時	映像プログラム	
13:00			館		覧ラム路		13:00
	10000 10000	10100 10150	日	10000 10000	でイは降	10000 10000	
	13:20~13:50 GROUP FIGHT30	13:20~13:50 GROUP CORE	は	13:20~13:50 GROUP BLAST30	だレ強の	13:20~13:50 GROUP CORE	
	映像プログラム	映像プログラム	14	映像プログラム	たり常レ	映像プログラム	
14:00	14:00~14:45	14:00~14:45	1	14:00~14:45	→ H ''	14:00~14:45	14:00
	GROUP CENTERGY45		5	GROUP GROOVE45	いスカス	GROUP FIGHT45	
	映像プログラム	GROUP CENTERGY45 映像プログラム	日	映像プログラム	。ンドラ	映像プログラム	
	吹客ノログラム	吹像ノログラム	1-1	吹客ノログラム	ス盟は	吹像ノログラム	
15:00	14:55~15:40	14:55~15:40	•	14:55~15:40	ケ機は	14:55~15:40	15:00
	GROUP GROOVE45	GROUP FIGHT45	3	GROUP CENTERGY45	ジウンジャングの	GROUP BLAST45	
	映像プログラム	映像プログラム	1	映像プログラム	ユルト	映像プログラム	
			Ĥ		1 2 2		
16:00	15:50~16:35	15:50~16:35	日	15:50~16:35	ルまな	15:50~16:35	16:00
	GROUP BLAST45	GROUP GROOVE45	で	GROUP FIGHT45	をすり	GROUP CENTERGY45	
	映像プログラム	映像プログラム	す	映像プログラム	् इ इ	映像プログラム	
17:00	16:45~17:15 GROUP CORE 映像プログラム	16:45~17:15 GROUP BLAST30 映像プログラム	0	16:45~17:15 GROUP CORE 映像プログラム	す 。	16:45~17:15 GROUP FIGHT30 映像プログラム	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。