

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月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		10:30~11:00 かんたんエアロ 三宅			
				11:15~12:00 フラダンス Mariko		
	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	11:15~12:00 機能改善ヨガ 三宅			
12:00						
	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	13:10~13:40 UBOUND 宮武	13:10~13:55 バレエワークアウト YAYOI		13:15~14:00 リフレッシュヨガ 沢田		
	13:55~14:40 はじめてストリートダンス kohh			14:15~14:45 バレトン 林		13:30~14:15 バレエワークアウト YAYOI
14:00					プール	
				14:55~15:40 リンパドレナージュ 林	14:15~ 熱波浴	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	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	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

7月の施設点検休館日は15日・31日です。

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！

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		スタジオ
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	21日(月)の19時以降の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。 Bスタジオレギュラーレッスンスケジュールをご覧ください。		10:30~11:00 GROUP BLAST30 映像プログラム
	11:10~11:55 GROUP GROOVE45 映像プログラム	11:10~11:55 GROUP BLAST45 映像プログラム			11:10~11:55 GROUP CENTERGY45 映像プログラム
12:00	12:05~12:50 GROUP BLAST45 映像プログラム	12:05~12:50 GROUP GROOVE45 映像プログラム			12:05~12:50 GROUP GROOVE45 映像プログラム
	13:20~13:50 GROUP FIGHT30 映像プログラム	13:20~13:50 GROUP CORE 映像プログラム			13:20~13:50 GROUP CORE 映像プログラム
14:00	14:00~14:45 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	14:00~14:45 GROUP CENTERGY45 映像プログラム			14:00~14:45 GROUP FIGHT45 映像プログラム
	14:55~15:40 GROUP GROOVE45 映像プログラム	14:55~15:40 GROUP FIGHT45 映像プログラム			14:55~15:40 GROUP BLAST45 映像プログラム
15:00	15:50~16:35 GROUP BLAST45 映像プログラム	15:50~16:35 GROUP GROOVE45 映像プログラム			15:50~16:35 GROUP CENTERGY45 映像プログラム
	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			16:45~17:15 GROUP FIGHT30 映像プログラム
16:00					
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