

エル・スポーツ彦根 Aスタジオ

8月 日祝レッスンスケジュール

8日3日(日)		8月10日(日)	8月11日(月)		8月24日(日)
スタジオ		スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ
11:00					
		10:30~11:00 かんたんエアロ 三宅	10:35~11:05 ストレッチ体操 YAYOI		
12:00	11:30~12:00 Cardio 沢田	11:15~12:00 姿勢改善ヨガ 三宅	11:15~12:00 バレエワークアウト YAYOI		
					12:00~12:45 GROUP FIGHT45 AMI
13:00	12:15~13:00 ヨガ 沢田	12:15~13:00 バレエワークアウト YAYOI	12:15~13:00 GROUP POWER45 宮武		12:55~13:25 ストレッチ体操 YAYOI
14:00	13:15~13:45 TEAM TRAINING(体幹) 石田		13:15~14:00 リフレッシュヨガ 沢田		13:35~14:20 バレエワークアウト YAYOI
	13:55~14:25 ローラーエクササイズ 石田				
15:00			14:15~14:45 バレトン 林	14:15~ 熱波浴	14:35~15:20 はじめてストリートダンス kohh
			14:55~15:40 リンパドレナージュ 林		
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	プール	営業時間: 10:00~20:30		プール
	16:45~ 熱波浴	16:45~ 熱波浴			16:45~ 熱波浴

8月の施設点検休館日は15、18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。

<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
8月 日祝レッスンスケジュール

8月3日(日)		8月10日(日)	11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スタジオレギュレーションスケジュールをご覧ください。	8月の施設点検休館日は15・18日・31日です。	8月24日(日)		
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			10:30~11:00 GROUP BLAST30 映像プログラム	11:00	
	11:10~11:55 GROUP GROOVE45 映像プログラム	11:10~11:55 GROUP CENTERGY45 映像プログラム			11:10~11:55 GROUP FIGHT45 映像プログラム	12:00	
12:00	12:05~12:50 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	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	13:00	
	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	
13:00	14:00~14:45 GROUP BLAST45 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 BLAST45 映像プログラム	15:00	
	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 CENTERGY45 映像プログラム	16:00	
14:00	15:50~16:35 GROUP CENTERGY45 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 GROOVE45 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			16:45~17:15 GROUP FIGHT30 映像プログラム		

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

エル・スポーツ彦根

8月特別営業日レッスンスケジュール

8月13日(水)		8月14日(木)	
	Aスタジオ		プール
11:00	10:25~10:55 メディカル体操 maco	10:20~10:50 バレトン 林	
	11:10~11:30 ローラーストレッチ	11:00~11:30 かんたんエアロ 林	11:00~11:30 ツールアクア 石田
12:00	11:45~12:30 トータルコンディショニング ATSUKO	11:45~12:15 ポル・ド・ブラ ATSUKO	11:45~ 熱波浴
13:00	12:40~13:10 ピラティス ATSUKO	12:30~13:15 ベリーエクササイズ ATSUKO	
14:00	13:20~14:05 GROUP FIGHT45 AMI	13:30~14:15 エンジョイSTEP 沢田	
15:00	14:20~15:05 リラクゼーションヨガ ATSUKO	14:25~14:55 ローラーエクササイズ ATSUKO	
16:00	18:40以降の映像プログラム・オムニアサーキットは 休講となります。 それ以外のレッスンは通常通りです。 レギュラーレッスンスケジュールをご覧ください。		
17:00			
18:00	特別営業のため営業時間は 10:00~19:00 となります		

8月の施設点検休館日は15、18日・31日です。

<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