

エル・スポーツ彦根 Aスタジオ  
9月 日祝レッスンスケジュール

| 9日7日(日) |                                             | 9月14日(日)                                    | 9月21日(日)                                    | 9月23日(火)                           |                                             | 9月28日(日)                                    |
|---------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| スタジオ    |                                             | スタジオ                                        | スタジオ                                        | スタジオ                               | プール                                         | スタジオ                                        |
| 11:00   |                                             |                                             |                                             |                                    |                                             |                                             |
|         | 11:30~12:00<br>ポル・ド・ブラ<br>沢田                |                                             |                                             | 10:35~11:05<br>エンジョイエアロ<br>ATSUKO  |                                             | 10:30~11:00<br>かんたんエアロ<br>三宅                |
|         |                                             |                                             |                                             |                                    | 11:00~11:30<br>はじめて水泳                       |                                             |
| 12:00   |                                             | 12:00~12:30<br>ストレッチ体操<br>YAYOI             |                                             | 11:20~12:05<br>ボウスプリングヨガ<br>ATSUKO |                                             | 11:15~12:00<br>機能改善ヨガ<br>三宅                 |
|         | 12:15~13:00<br>ヨガ<br>沢田                     |                                             |                                             |                                    |                                             |                                             |
|         |                                             | 12:40~13:25<br>TEAM TRAINING(全身)<br>宮武      |                                             | 12:20~12:50<br>ピラティス<br>沢田         |                                             | 12:15~12:45<br>TEAM TRAINING(体幹)<br>石田      |
| 13:00   | 13:15~13:45<br>エンジョイエアロ<br>石田               |                                             | 12:55~13:25<br>ストレッチ体操<br>YAYOI             | 13:00~13:45<br>チャレンジエアロ<br>沢田      |                                             |                                             |
|         |                                             | 13:35~14:20<br>バレエワークアウト<br>YAYOI           | 13:35~14:20<br>バレエワークアウト<br>YAYOI           |                                    | 13:30~14:00<br>ツールアクア<br>石田                 |                                             |
|         |                                             |                                             |                                             | 13:55~14:15<br>ストレッチ体操             |                                             |                                             |
| 14:00   |                                             | 14:35~15:20<br>はじめてストリートダンス<br>kohh         | 14:35~15:20<br>はじめてストリートダンス<br>kohh         | 14:25~15:10<br>フラダンス<br>Mariko     | 14:15~ 熱波浴                                  |                                             |
|         |                                             |                                             |                                             |                                    |                                             |                                             |
|         | 静なるスタジオ<br>15:30~16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ | 静なるスタジオ<br>15:30~16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ | 静なるスタジオ<br>15:30~16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ |                                    | 静なるスタジオ<br>15:30~16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ | 静なるスタジオ<br>15:30~16:00<br>リラックス<br>アロマストレッチ |
| 15:00   |                                             |                                             |                                             |                                    |                                             |                                             |
|         |                                             |                                             |                                             |                                    |                                             |                                             |
|         |                                             |                                             |                                             |                                    |                                             |                                             |
| 16:00   | プール<br>16:45~ 熱波浴                           | プール<br>16:45~ 熱波浴                           | プール<br>16:45~ 熱波浴                           | 営業時間:10:00~20:30                   |                                             | プール<br>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

## 9月 日祝レッスンスケジュール

| 9月7日(日) |                                            | 9月14日(日)                                   |                                          | 9月21日(日)                                 |                                            | 9月28日(日)                                 |       |
|---------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|-------|
| スタジオ    |                                            | スタジオ                                       |                                          | スタジオ                                     |                                            | スタジオ                                     |       |
| 11:00   | 10:30~11:00<br>GROUP FIGHT30<br>映像プログラム    | 10:30~11:00<br>GROUP CORE<br>映像プログラム       | 11:10~11:55<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム | 10:30~11:00<br>GROUP BLAST30<br>映像プログラム  | 10:30~11:00<br>GROUP CORE<br>映像プログラム       | 11:10~11:55<br>GROUP FIGHT45<br>映像プログラム  | 11:00 |
|         | 11:10~11:55<br>GROUP CENTERGY45<br>映像プログラム |                                            |                                          |                                          |                                            |                                          |       |
| 12:00   | 12:05~12:50<br>GROUP BLAST45<br>映像プログラム    | 12:05~12:50<br>GROUP CENTERGY45<br>映像プログラム | 13:20~13:50<br>GROUP FIGHT30<br>映像プログラム  | 12:05~12:50<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム | 12:05~12:50<br>GROUP CENTERGY45<br>映像プログラム | 13:20~13:50<br>GROUP BLAST30<br>映像プログラム  | 12:00 |
|         | 13:20~13:50<br>GROUP CORE<br>映像プログラム       |                                            |                                          |                                          |                                            |                                          |       |
| 13:00   | 14:00~14:45<br>GROUP CENTERGY45<br>映像プログラム | 14:00~14:45<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム   | 14:55~15:40<br>GROUP FIGHT45<br>映像プログラム  | 14:00~14:45<br>GROUP FIGHT45<br>映像プログラム  | 14:00~14:45<br>GROUP CENTERGY45<br>映像プログラム | 14:55~15:40<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム | 13:00 |
|         | 14:55~15:40<br>GROUP FIGHT45<br>映像プログラム    |                                            |                                          |                                          |                                            |                                          |       |
| 14:00   | 15:50~16:35<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム   | 15:50~16:35<br>GROUP BLAST45<br>映像プログラム    | 16:45~17:15<br>GROUP CORE<br>映像プログラム     | 15:50~16:35<br>GROUP GROOVE45<br>映像プログラム | 15:50~16:35<br>GROUP BLAST45<br>映像プログラム    | 16:45~17:15<br>GROUP FIGHT30<br>映像プログラム  | 14:00 |
|         | 16:45~17:15<br>GROUP BLAST30<br>映像プログラム    |                                            |                                          |                                          |                                            |                                          |       |
| 15:00   |                                            |                                            |                                          |                                          |                                            |                                          | 15:00 |
|         |                                            |                                            |                                          |                                          |                                            |                                          |       |
| 16:00   |                                            |                                            |                                          |                                          |                                            |                                          | 16:00 |
|         |                                            |                                            |                                          |                                          |                                            |                                          |       |
| 17:00   |                                            |                                            |                                          |                                          |                                            |                                          | 17:00 |
|         |                                            |                                            |                                          |                                          |                                            |                                          |       |

9月の施設点検休館日は15日・30日です。

23日(火)の19時以降のBスタジオレッスンは  
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。  
休講となります。

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