

# エル・スポーツ彦根 Aスタジオ

## 1月 日祝レッスンスケジュール

1日11日(日)		1月12日(月)		1月の施設点検休館日は 1月3日・1月15日・1月31日です。	1月18日(日)		1月25日(日)	
スタジオ		スタジオ プール			スタジオ		スタジオ	
11:00	10:30~11:00 かんたんエアロ 林	10:40~11:10 ピラティス ATSUKO	11:00			11:00		
11:10~11:55 リンパドレナージュ 林	11:25~11:55 エンジョイエアロ ATSUKO	12:00	12:10~12:40 UBOUND AMI	12:10~12:55 GROUP POWER45 宮武	12:50~13:35 GROUP FIGHT45 AMI	11:40~12:25 GROUP FIGHT45 AMI	11:40~12:25 GROUP FIGHT45 AMI	
12:00			13:00	12:55~13:25 ローラーエクササイズ AMI	13:10~13:55 リフレッシュヨガ 沢田	12:35~13:05 ストレッチ体操 YAYOI	12:35~13:05 ストレッチ体操 YAYOI	
12:10~12:40 UBOUND AMI	13:10~13:55 リフレッシュヨガ 沢田	14:00	14:10~14:40 Cardio 沢田	14:15~ 熱波浴	13:50~14:20 ローラーエクササイズ AMI	13:15~14:00 バレエワークアウト YAYOI	13:15~14:00 バレエワークアウト YAYOI	
13:00			14:55~15:40 バレエワークアウト YAYOI	14:35~15:20 はじめてストリートダンス kohh	14:15~15:00 はじめてストリートダンス kohh	14:15~15:00 はじめてストリートダンス kohh	14:15~15:00 はじめてストリートダンス kohh	
14:00				静なるスタジオ	静なるスタジオ	静なるスタジオ	静なるスタジオ	
15:00				15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ	15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ	15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ	15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ	
16:00				16:45~ 熱波浴	16:45~ 熱波浴	16:45~ 熱波浴	16:45~ 熱波浴	

営業時間: 10:00~20:30

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

## 1月 日祝レッスンスケジュール

1月11日(日)		1月18日(日)		1月25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	1月の施設点検休館日は1月12日(月)～1月15日(木)です。	10:30~11:00 GROUP BLAST30 映像プログラム	10:30~11:00 GROUP CORE 映像プログラム	11:00
12:00	11:10~11:55 GROUP BLAST45 映像プログラム	11:10~11:55 GROUP FIGHT45 映像プログラム	11:10~11:55 GROUP GROOVE45 映像プログラム	12:05~12:50 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	12:00
13:00	12:05~12:50 GROUP CENTERGY45 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 CORE 映像プログラム	12:05~12:50 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	13:00
14:00	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	14:00~14:45 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	13:20~13:50 GROUP CORE 映像プログラム	14:00
15:00	14:00~14:45 GROUP GROOVE45 映像プログラム	14:00~14:45 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	14:55~15:40 GROUP BLAST45 映像プログラム	14:00~14:45 GROUP BLAST45 映像プログラム	15:00
16:00	14:55~15:40 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	14:55~15:40 GROUP BLAST45 映像プログラム	15:50~16:35 GROUP GROOVE45 映像プログラム	14:55~15:40 GROUP GROOVE45 映像プログラム	16:00
17:00	15:50~16:35 GROUP FIGHT45 映像プログラム	15:50~16:35 GROUP GROOVE45 映像プログラム	16:45~17:15 GROUP CORE 映像プログラム	15:50~16:35 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	17:00
	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。