

# エル・スポーツ彦根 Aスタジオ

## 2月 日祝レッスンスケジュール

2月1日(日)	2月8日(日)	2月11日(水)	2月15日(日)	2月22日(日)	2月23日(月)
スタジオ	スタジオ	スタジオ プール	スタジオ	スタジオ	スタジオ プール
10:30~11:00 かんたんエアロ 林		10:25~10:55 メディカル体操 maco		11:30~12:00 ポル・ド・ブラ 沢田	10:40~11:10 ピラティス ATSUKO
11:10~11:55 リンパドレナージュ 林		11:10~11:30 ローラーストレッチ		12:10~12:55 ヨガ 沢田	11:25~11:55 エンジョイエアロ ATSUKO
12:10~12:55 GROUP FIGHT45 AMI	11:55~12:25 ローラーエクササイズ AMI	11:45~12:30 トータルコンディショニング ATSUKO	12:55~13:25 ストレッチ体操 YAYOI	13:10~13:40 UBOUND AMI	12:10~12:55 GROUP POWER45 宮武
13:10~13:40 ローラーエクササイズ AMI	13:25~13:55 ストレッチ体操 YAYOI	13:20~14:05 GROUP FIGHT45 AMI	13:30~14:00 アクアピクス 林	14:10~14:40 Cardio 沢田	13:10~13:55 リフレッシュヨガ 沢田
	14:05~14:50 バレエワークアウト YAYOI	14:20~15:05 リラクゼーションヨガ ATSUKO	14:15~ 熱波浴	14:15~ 熱波浴	14:15~ 熱波浴
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	静なるスタジオ
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	15:30~16:00 リラックス アロマストレッチ
プール	プール		プール	プール	
16:45~ 熱波浴	16:45~ 熱波浴		16:45~ 熱波浴	16:45~ 热波浴	
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。

＜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