

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)		
11:00	スタジオ	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	スタジオ	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						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					11:30~12:00 ポル・ド・ブラ 沢田	11:25~11:55 エンジョイエアロ ATSUKO		
		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								
	12:10~12:55 GROUP FIGHT45 AMI								12:10~12:55 ヨガ 沢田	12:10~12:55 GROUP POWER45 宮武		
		12:40~13:10 UBOUND AMI										
	13:10~13:40 ローラーエクササイズ AMI			12:40~13:10 ピラティス ATSUKO								
12:00			プール		プール	12:55~13:25 ストレッチ体操 YAYOI		13:10~13:40 UBOUND AMI	13:10~13:55 リフレッシュヨガ 沢田			
		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						
		14:05~14:50 バレエワークアウト YAYOI								14:10~14:40 Cardio 沢田	14:15~ 熱波浴	
				14:20~15:05 リラクゼーションヨガ ATSUKO								
13:00			プール		プール							
14:00			プール		プール							
15:00			プール		プール							
16:00			プール		プール							
プール		プール		営業時間: 10:00~20:30		プール		プール		営業時間: 10:00~20:30		
16:45~ 熱波浴		16:45~ 熱波浴				16:45~ 熱波浴		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。

<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