

# エル・スポーツ彦根 Aスタジオ 4月 日祝レッスンスケジュール

4日5日(日)		4月12日(日)		4月19日(日)		4月26日(日)		4月29日(水)	
スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	プール
11:00		10:30~11:00 かんたんエアロ 林						10:25~10:55 メディカル体操 maco	
		11:10~11:55 リンパドレナージュ 林				11:30~12:00 ポール・ド・ブラ 沢田		11:10~11:30 ローラーストレッチ	
12:00								11:45~12:30 トータルコンディショニング ATSUKO	
						12:15~13:00 ヨガ 沢田		12:40~13:10 ピラティス ATSUKO	
13:00	12:50~13:35 GROUP FIGHT45 AMI			13:10~13:40 TEAM TRAINING(体幹) 石田		13:15~14:00 はじめてストリートダンス kohh		13:20~14:05 GROUP FIGHT45 AMI	13:30~14:00 アクアピクス 林
14:00	13:50~14:20 ローラーエクササイズ AMI			13:50~14:10 ローラーストレッチ					
									14:15~ 熱波浴
15:00	14:35~15:20 はじめてストリートダンス kohh			14:25~15:10 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	Bスタジオ 14:30~15:15 リンパドレナージュ (座位立位MIX) 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 16:45~ 熱波浴	プール 16:45~ 熱波浴		プール 16:45~ 熱波浴		プール 16:45~ 熱波浴		営業時間: 10:00~20:30	

4月の施設点検休館日は15日・30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 4月 日祝レッスンスケジュール

4月5日(日)		4月12日(日)		4月19日(日)		4月26日(日)	
スタジオ		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	10:30~11:00 GROUP CORE 映像プログラム	11:10~11:55 GROUP GROOVE45 映像プログラム	11:10~11:55 GROUP BLAST45 映像プログラム	11:10~11:55 GROUP CENTERGY45 映像プログラム
12:00	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	12:05~12:50 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	12:05~12:50 GROUP FIGHT45 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	13:20~13:50 GROUP BLAST30 映像プログラム
13:00	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	13:20~13:50 GROUP FIGHT30 映像プログラム	13:20~13:50 GROUP BLAST30 映像プログラム	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	14:00~14:45 GROUP GROOVE45 映像プログラム
14:00	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	14:00~14:45 GROUP BLAST45 映像プログラム	14:00~14:45 GROUP GROOVE45 映像プログラム	14:55~15:40 GROUP CENTERGY45 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
15:00	14:55~15:40 GROUP CENTERGY45 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 GROOVE45 映像プログラム	14:55~15:40 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	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	15:50~16:35 GROUP CENTERGY45 映像プログラム
16:00	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	15:50~16:35 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	15:50~16:35 GROUP BLAST45 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 CORE 映像プログラム	16:45~17:15 GROUP FIGHT30 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 CORE 映像プログラム	16:45~17:15 GROUP CORE 映像プログラム	16:45~17:15 GROUP CORE 映像プログラム			

4月の施設点検休館日は15日・30日です。

29日(水)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スタジオレギュラーレッスンスケジュールをご覧ください。

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