

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6日(日)		9月13日(日)	9月20日(日)	9月21日(月)		9月22日(火)		9月23日(水)		9月27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	プール	スタジオ	プール	スタジオ
11:00								10:25～10:55 メディカル体操 maco		
				10:40～11:10 ピラティス ATSUKO			11:00～11:30 はじめて水泳	11:10～11:30 ローラーストレッチ		
		11:30～12:00 かんたんエアロ 沢田		11:25～11:55 エンジョイエアロ ATSUKO						
12:00								11:45～12:30 トータルコンディショニング ATSUKO		
		12:10～12:55 ヨガ 沢田		12:10～12:55 TEAM TRAINING 宮武		12:20～12:50 ピラティス 沢田		12:40～13:10 ピラティス ATSUKO		
13:00	12:30～13:15 GROUP FIGHGT45 AMI									12:55～13:25 ストレッチ体操 YAYOI
						13:00～13:45 チャレンジエアロ 沢田		13:20～14:05 GROUP FIGHGT45 AMI		
14:00	13:30～14:00 ローラーエクササイズ AMI						13:30～14:00 ツールアクア 石田			13:35～14:20 バレエワークアウト YAYOI
			13:55～14:25 TEAM TRAINING(腹筋) 石田			13:55～14:25 ローラーエクササイズ AMI				
15:00			14:35～15:20 はじめてストリートダンス kohh				14:15～ 熱波浴	14:20～15:05 リラクゼーションヨガ ATSUKO	14:15～ 熱波浴	14:35～15:20 はじめてストリートダンス kohh
						14:40～15:25 はじめてストリートダンス kohh				
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			静なるスタジオ 15:30～16:00 リラックス アロマストレッチ		Bスタジオ 別紙にて ご確認ください	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	プール	プール							プール
	16:45～ 熱波浴	16:45～ 熱波浴	16:45～ 熱波浴	営業時間:10:00～20:30		営業時間:10:00～20:30		営業時間:10:00～20:30		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

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6日(日)		9月13日(日)		9月20日(日)		9月23日(水) 祝日		9月27日(日)	
スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ		スタジオ	
11:00	10:30~11:00 GROUP FIGHT30 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 CENTERGY45 映像プログラム	11:10~11:55 GROUP GROOVE45 映像プログラム	10:30~11:00 GROUP BLAST30 映像プログラム	11:10~11:55 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	10:20~11:05 GROUP FIHGT45 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 CENTERGY45 映像プログラム								11:10~11:55 GROUP GROOVE45 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 CENTERGY45 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 GROOVE45 映像プログラム	12:05~12:50 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	12:10~12:40 GROUP GROOVE30 映像プログラム	12:05~12:50 GROUP CENTERGY45 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	14:00~14:45 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	14:00~14:45 GROUP GROOVE45 映像プログラム	14:00~14:45 GROUP FIGHT45 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 FIGHT45 映像プログラム	14:30~15:15 GROUP CENTERGY45 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 FIGHT45 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 GROOVE45 映像プログラム
16:00	15:50~16:35 GROUP GROOVE45 映像プログラム	15:50~16:35 GROUP BLAST45 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 GROOVE45 映像プログラム	15:50~16:35 GROUP BLAST45 映像プログラム	15:25~16:10 GROUP FIHGT45 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
18:00						17:00~17:45 GROUP GROOVE45 映像プログラム			
						17:55~18:40 GROUP FIHGT45 映像プログラム			

9月の施設点検休館日は15日・30日です。

21日(月)と22日(火)の19時以降のBスタジオ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。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。