

エル・スポーツ彦根 Aスタジオ
10月 日祝レッスンスケジュール

10日4日(日)		10月11日(日)		10月12日(月)		10月の施設点検休館日は15日・31日です。	10月18日(日)		10月25日(日)	
スタジオ		スタジオ		スタジオ			スタジオ		スタジオ	
11:00										
12:00										
13:00	13:15~13:45 TEAM TRAINING(脚) 石田	12:55~13:25 ストレッチ体操 YAYOI	13:10~13:55 リフレッシュヨガ 沢田						12:30~13:15 GROUP FIHGT45 AMI	
14:00	14:00~14:20 ローラーストレッチ	13:35~14:20 バレエワークアウト YAYOI						13:30~14:00 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	14:35~15:20 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		
プール		プール		営業時間:10:00~20:30		プール		プール		
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。

エル・スポーツ彦根 Bスタジオ
10月 日祝レッスンスケジュール

10月4日(日)		10月11日(日)		それ以外のレッスンは通常通り レギュラーレッスンスケジュール をご覧ください。 12日(月)の19時以降のBスタジオ レッスンは 休講となります。	10月18日(日)		10月25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 FIGHT30 映像プログラム	10:30~11:00 GROUP CORE 映像プログラム			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	11:00	
	11:10~11:55 GROUP GROOVE45 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 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 GROOVE45 映像プログラム	12:00	
13:00	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			13:20~13:50 GROUP FIGHT30 映像プログラム	13:20~13:50 GROUP CORE 映像プログラム	13:00	
14:00	14:00~14:45 GROUP CENTERGY45 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 BLAST45 映像プログラム	14:00	
15:00	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 BLAST45 映像プログラム	14:55~15:40 GROUP CENTERGY45 映像プログラム	15:00		
16:00	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 FIGHT45 映像プログラム	15:50~16:35 GROUP GROOVE45 映像プログラム	16:00		
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 BLAST30 映像プログラム	17:00		

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。