

エル・スポーツ彦根 Aスタジオ
11月 日祝レッスンスケジュール

11日1日(日)		11月3日(火)		11月8日(日)	11月の施設点検休館日は15日・30日です。	11月22日(日)	11月23日(月)		11月29日(日)				
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	スタジオ				
11:00													
			11:00～11:30 はじめて水泳								11:15～11:45 ストレッチ体操 YAYOI		
		11:20～12:05 GROUP FIHGT45 AMI		11:30～12:00 かんたんエアロ 沢田								11:55～12:40 バレエワークアウト YAYOI	
12:00													
		12:20～12:50 ピラティス 沢田		12:10～12:55 ヨガ 沢田									
							12:50～13:20 TEAM TRAINING(全身) AMI						
		13:00～13:45 チャレンジエアロ 沢田				13:00～13:30 ストレッチ体操 YAYOI		13:35～14:05 UBOUND AMI					
13:00			13:30～14:00 ツールアクア 石田										
		13:50～14:20 TEAM TRAINING(腹筋) 石田		13:55～14:15 ストレッチ体操				13:50～14:20 TEAM TRAINING(下半身) 石田					
			14:15～ 熱波浴			14:20～14:50 ローラーエクササイズ 石田							
		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			14:35～15:20 はじめてストリートダンス kohh						
14:00													
		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						
15:00													
16:00													
		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			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

エル・スポーツ彦根 Bスタジオ

11月 日祝レッスンスケジュール

11:00	11月1日(日)		3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。	11月の施設点検休館日は15日・30日です。	11月22日(日)	23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。	11月29日(日)	
	スタジオ						スタジオ	
	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	
	11:10~11:55 GROUP GROOVE45 映像プログラム						11:10~11:55 GROUP BLAST45 映像プログラム	
	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	
	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	
12:00								
	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 CENTERGY45 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 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 GROOVE45 映像プログラム		14:55~15:40 GROUP FIGHT45 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 CENTERGY45 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 CENTERGY45 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		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	

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