8月 日・祝・特別営業日スケジュール

エル・スポーツ長浜
SPORTS NAGAHAMA

	8月7日(日)		8月11日(木) 祝日		8月12日(金) 特別営業日		8月13日(土) 特別営業日		8月14日(日) 特別営業日		8月21日(日)		8月28日(日)	
	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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00									10:30～11:15 エンジョイエアロ＆トレーニング 林					
11:00	11:00～11:45 トータルコンディショニング 星		11：00～11：30 ポル・ド・ブラ 沢田		11：00～11：45 ＺＵＭＢＡ 津布良		11：30～12：00 ﾄｰﾀﾙｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 林		11:25～12:10 リンパドレナージュ 林		11：00～11：45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本		11:00～11:45 ＺＵＭＢＡ 星	
12:00	12：00～12：45 ＺＵＭＢＡ ノッチ		11：40～12：25 エンジョイ ＳＴＥＰ 沢田		12:00～12:30 ＧＲＯＵＰＦＩＧＨＴ 野村	11：45～熱波浴	12:10～12:40 チャレンジＳＴＥＰ 林				12：00～12：45 ＺＵＭＢＡ ノッチ		12:00～12:45 ピラティス＆ヨガ 徳田	
13:00			12：40～13：10 かんたんエアロ サンセット （池野）		12：45～13：30 チャレンジ エアロ 林		12：50～13：35 バレトン 林							
14:00		14：00～熱波浴	13：25～14：10 足・脚ケアヨガ 武若		13：40～14：10 １６ＤＩＥＴ 林		13：50～14：35 ヨガ ERI	14：00～14：30 アクアビクス 林		14：00～熱波浴		14：00～熱波浴		14：00～熱波浴
15:00			14：25～15：10 リズミックダンス 星	14：45～熱波浴	14：20～15：05 リンパドレナージュ 林			14：45～熱波浴						
16:00						16：45～熱波浴								
17:00		17：00～熱波浴								17：00～熱波浴		17：00～熱波浴		17：00～熱波浴

【日・祝・特別営業日時間】 10:00～20:00

※8/12(金)・13(土)・14日(日) 特別営業日は全種別の会員様がご利用頂けます