3月 日曜・祝日レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜

	3月5日（日）		3月12日（日）		3月19日（日）		3月21日（火）祝日		3月26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
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 ＳＨＩＮＥ™ 橋本		11:00～11:45 ピラティス＆ ヨガ 徳田		11:00～11:45 ＺＵＭＢＡ 星		11:00～11:45 ピラティス＆ ヨガ 徳田		11：25～12：10 リンパドレナージュ 林	
12:00	12:00～12:45 エンジョイエアロ 三宅		12:00～12:45 ＺＵＭＢＡ ノッチ		12:00～12:45 リラクゼーション ヨガ 永原		11:55～12:40 チャレンジSTEP 林			
13:00							12：50～13：20 かんたんエアロ 林			
14:00		14：00～熱波浴		14：00～熱波浴		14：00～熱波浴	13:40～14:25 メタボサーキット 万代	13：35～14：05 アクアビクス 林		14：00～熱波浴
15:00								14：45～熱波浴		
16:00										

【日・祝日　営業時間】 10:00～20:00