9月　日・祝日　レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜
SPORTS NAGAHAMA

	9月3日（日）		9月10日（日）		9月17日（日）		9月18日（月）祝日		9月23日（土）祝日		9月24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
10:00							10：15～10：45 GROUP CORE 30 《映像プログラム》				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 ＺＵＭＢＡ ノッチ		11:00～11:45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本		11:00～11:45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本		11：00～11：30 ストレッチ&ヨガ 万代		10：50～11：20 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		11：25～12：10 リンパドレナージュ 林	
12:00	12:00～12:45 リラクゼーション ヨガ 永原		12:00～12:45 ピラティス＆ヨガ 徳田		12:00～12:45 ＺＵＭＢＡ ノッチ		11：40～12：10 TERM TRAINING 万代		11：30～12：00 ﾄｰﾀﾙｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 林		12：25～12：55 GROUP CORE30 《映像プログラム》	
13:00	13:00～13:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		12：20～13：05 エンジョイエアロ 武若		12：10～12：40 チャレンジSTEP 林		13:00～13:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》	
14:00	14:00～14:45 GROUP POWER 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	14:00～14:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	14:00～14:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	13：15～13：45 ピラティス 武若		12:50～13:35 バレトン 林		14:00～14:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》	14：00～熱波浴
15:00	15:00～15:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		14:00～14:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		13:50～14:35 リラクゼーション ヨガ 永原	14：00～14：30 アクアビクス 林	15:00～15:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》	
16:00							15:00～15:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		14:50～15:35 GROUP FIGHT 《映像プログラム》	14：45～熱波浴		
17:00							16:00～16:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		15:45～16:30 GROUP POWER 《映像プログラム》			
									16:40～17:25 GROUP GROOVE 《映像プログラム》			

【日・祝日　営業時間】 10:00～19:00