7月 日曜レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜 SPORTS NAGAHAMA

	7月7日（日）		7月14日（日）		7月21日（日）		7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
10:00								
11:00	11:00～11:45 SHiNE™ 橋本		10：30～11：15 エンジョイエアロ ＆トレーニング 林					
			11：25～12：10 リンパドレナージュ 林		11:00～11:45 太極拳 伊吹		11:00～11:45 SHiNE™ 橋本	
12:00	12:00～12:45 ＺＵＭＢＡ ノッチ		12：30～13：00 GROUP POWER 30 《映像プログラム》		12:00～12:45 ＺＵＭＢＡ ノッチ		12:00～12:45 ピラティス＆ヨガ 徳田	
13:00	13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		13:15～14:00 GROUP BLAST 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》	
14:00	14:00～14:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	14:15～15:00 GROUP GROOVE 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	14:00～14:45 GROUP FIGHT 《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
15:00	15:00～15:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		15:15～16:00 GROUP FIGHT 《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 GROOVE 《映像プログラム》	
16:00								

【日･祝日 営業時間】10:00～19:00