8月日・祝及び特別営業日 レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜

	8月4日（日）		8月11日（日）		8月12日（月）祝日		8月13日（火）特別営業		8月14日（水）特別営業		8月15日（木）～18日（日）	8月25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			10：30～11：15 エンジョイエアロ＆トレーニング 林		10：15～10：45 GROUP CORE 30 《映像プログラム》		10：15～10：45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		10：15～10：45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		夏季施設点検日		
11:00	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		11:00～11:45 ピラティス 武若		11:00～11:45 ピラティス＆ヨガ 徳田		11:00～11:45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本			11:00～11:45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本	
12:00	12:00～12:45 ＺＵＭＢＡ ノッチ		12：25～12：55 GROUP CORE30 《映像プログラム》		12:00～12:45 エンジョイエアロ 武若		11：55～12：40 チャレンジSTEP 林		12:00～12:45 太極拳 伊吹			12:00～12:45 柔軟性UPヨガ 永原	
13:00	13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		13:00～13:45 バレトン 林		12：50～13：20 かんたんエアロ 林	13：35～14：05 アクアビクス 林	13:00～13:45 ストレッチ&ヨガ 万代			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	14:00～14:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	13：55～14：40 リンパドレナージュ （立位・座位MIX） 林		13:40～14:25 メタボサーキット 万代		14:00～14:45 GROUP FIGHT 45 万代			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 CENTERGY 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		14:40～15:25 ストレッチ&ヨガ 万代		14：55～15：25 GROUP CORE 30 《映像プログラム》			15:00～15:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》	
16:00					16:00～16:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		15:40～16:25 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		15:40～16:25 GROUP BLAST 《映像プログラム》				
17:00							16:40～17:25 GROUP POWER 《映像プログラム》		16:40～17:25 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》				

【日・祝日 及び 特別営業　営業時間】 10:00～19:00