10月 日・祝日　レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜

	10月6日（日）		10月13日（日）		10月14日（月）祝日		10月20日（日）		10月27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		10:15～10:45 GROUP CORE 30 《映像プログラム》					
11:00	11:00～11:45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本		11:25～12:10 リンパドレナージュ 林		11:00～11:30 ストレッチ＆ヨガ 万代		11:00～11:45 ＺＵＭＢＡ ノッチ		11:00～11:45 エンジョイエアロ 三宅	
12:00	12:00～12:45 ピラティス＆ヨガ 徳田		12:20～12:50 GROUP CORE 30 《映像プログラム》		11:40～12:10 TEAM TRAINING 万代		12:00～12:45 柔軟性ＵＰヨガ 永原		12:00～12:45 機能改善ヨガ 三宅	
13:00	13:00～13:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		12:20～12:50 GROUP BLAST 30 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP BLAST 《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 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	13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		14:00～14:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	14:00～14:45 GROUP GROOVE 《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》		14:00～14:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》	
16:00					15:00～15:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》					
17:00					16:00～16:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》					

【日・祝日　営業時間】 10:00～19:00