11月 日・祝日　レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜
SPORTS NAGAHAMA

	11月3日（日）		11月4日（月）祝日		11月10日（日）		11月17日（日）		11月23日（土）祝日		11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								音楽を「心」と「体」で感じながら行うレッスン！歌詞の意味や雰囲気を重視して、日常生活の人間の動きにフォーカスした振り付けにより生活動作に役立ちます！				
	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》				NEW !! 60分バージョン		10:50～11:20 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》			
11:00	11:25～12:10 リンパドレナージュ 林		11:00～11:30 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		11:00～11:45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本		11:00～12:00 Salsation (サルセーション) ノッチ		11:30～12:00 トータルコンディショニング 林		11:00～11:45 エンジョイエアロ 三宅	
			11:40～12:10 GROUP POWER30 《映像プログラム》		12:00～12:45 ピラティス＆ヨガ 徳田							
12:00	12:20～12:50 GROUP CORE 30 《映像プログラム》		12:20～13:05 エンジョイエアロ 武若				12:15～13:00 柔軟性UPヨガ 永原		12:10～12:40 チャレンジSTEP 林		12:00～12:45 姿勢改善ヨガ 三宅	
	13:00～13:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		13:15～13:45 GROUP BLAST30 《映像プログラム》		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》		12:50～13:35 バレトン 林		13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》	
13:00												
	14:00～14:45 GROUP POWER 《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》		14:00～14:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	14:15～15:00 GROUP FIGHT 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	13:50～14:35 柔軟性ＵＰヨガ 永原	14:00～14:30 アクアビクス 林	14:00～14:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》	14：00～熱波浴
14:00												
	15:00～15:45 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 GROOVE 《映像プログラム》		15:15～16:00 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		14:45～15:30 GROUP POWER 《映像プログラム》	14：45～熱波浴	15:00～15:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》	
15:00												
			16:00～16:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		16:00～16:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》				15:40～16:25 GROUP FIGHT 《映像プログラム》			
16:00												
									16:35～17:20 GROUP GROOVE 《映像プログラム》			
17:00												

【日・祝日　営業時間】 10:00～19:00