12月 日・祝日　レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜
SPORTS NAGAHAMA

	12月1日（日）		12月8日（日）		12月15日（日）		12月22日（日）		特別営業～18:00まで 12月29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										
11:00	11:00～11:45 SHiNE 橋本		11:00～11:45 メタボサーキット 足立		休 館 日		11:00～11:45 ピラティス＆ヨガ 徳田		10:30～11:15 エンジョイエアロ &トレーニング 林	
12:00	12:00～12:45 柔軟性UPヨガ 永原		12:00～12:45 フローヨガ 永原				12:00～12:45 ＺＵＭＢＡ 星		11:25～12:10 リンパドレナージュ 林	
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 GROUP BLAST 《映像プログラム》		12:20～12:50 GROUP FIGHT 30 《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 FIGHT 《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	13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》	
15:00	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》				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》	14：00～熱波浴
16:00									15:00～15:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》	
17:00										

【日・祝日　営業時間】 10:00～19:00