1月　日・祝日　レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜 SPORTS NAGAHAMA

	1月3日(金) 特別営業～18時		1月4日(土) 特別営業～18時		1月5日(日)		1月12日(日)		1月13日(月) 祝日営業～19時		1月19日(日)		1月26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	スタジオ	プール
10:00														
			10：30～11：15 かんたんエアロ 林				10：30～11：15 エンジョイエアロ＆トレーニング 林		10:40～11:10 GROUP CORE30 《映像プログラム》				10：30～11：15 エンジョイエアロ 三宅	
11:00	11:00～11:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》				11:00～11:45 ＺＵＭＢＡ ノッチ						11:00～11:45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本			
			11：25～12：10 リンパドレナージュ 林				11：25～12：10 リンパドレナージュ 林		11：20～12：05 足・脚ケアヨガ 武若				11：25～12：10 機能改善ヨガ 三宅	
12:00	12:00～12:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》				12:00～12:45 柔軟性UPヨガ 永原						12:00～12:45 ピラティス＆ヨガ 徳田			
			12:25～12:55 GROUP BLAST30 《映像プログラム》				12:25～12:55 GROUP CORE30 《映像プログラム》		12:20～13:05 エンジョイエアロ 武若				12:25～12:55 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》	
13:00	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》		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》		13:15～13:45 ピラティス ATSUKO		13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》	
14:00	14:00～14:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		14:00～14:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		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	14:00～14:45 ベリーエクササイズ ATSUKO	14：00～14：30 水中ウォーキング 星	14:00～14:45 GROUP CENTERGY 《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
15:00	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》		15:00～15:45 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 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 GROOVE 《映像プログラム》	
16:00									16:00～16:45 GROUP POWER 《映像プログラム》					
17:00														

【日・祝日　営業時間】10:00～19:00