2月 日・祝日　レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜
SPORTS NAGAHAMA

	2月2日（日）		2月9日（日）		2月11日（火）祝日		2月16日（日）		2月23日（日）		2月24日（月）祝日	
	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					10：15～10：45 GROUP BLAST 30 《映像プログラム》				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 かんたんSTEP 徳田		11:00～11:45 ＺＵＭＢＡ ノッチ		11:00～11:45 ピラティス＆ヨガ 徳田		11:00～11:45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本		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	
12:00	12:00～12:45 柔軟性UPヨガ 永原		12:00～12:45 フロアバレエ 星		11:55～12:40 チャレンジSTEP 林		12:00～12:45 ＺＵＭＢＡ ノッチ		12：20～12：50 GROUP CORE 30 《映像プログラム》		12:00～12:45 エンジョイエアロ 武若	
13:00	13:00～13:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		12:50～13:20 かんたんエアロ 林		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 GROOVE 《映像プログラム》	
14:00	14:00～14:45 GROUP GROOVE 《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	13:40～14:25 メタボサーキット 万代	13:35～14:05 アクアビクス 林	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》		14:00～14:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》	14:00～14:30 水中ウォーキング 星
15:00	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》		14:40～15:25 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 POWER 《映像プログラム》	
16:00					15:40～16:25 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》						16:00～16:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》	
17:00												

【日・祝日　営業時間】10:00～19:00　　※ 2月の休館日はございません