3月　日・祝日　レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜
SPORTS NAGAHAMA

	3月2日（日）		3月9日（日）		3月16日（日）		3月20日（木）祝日営業		3月23日（日）		3月30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
10:00							10:15～10:45 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》				
11:00	11:00～11:45 ＺＵＭＢＡ ノッチ		11:00～11:45 かんたんSTEP 徳田		11:00～11:45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本		11:00～11:30 ボディケアエクササイズ 三宅		10：30～11：15 エンジョイエアロ 三宅		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 ＺＵＭＢＡ 星		12:00～12:45 メタボサーキット 足立		11：40～12：25 エンジョイSTEP 三宅		11：25～12：10 機能改善ヨガ 三宅		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 BLAST 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		12:40～13:10 かんたんエアロ サンセット（池野）		12:25～12:55 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》		12:25～12:55 GROUP CORE30 《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 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	13：25～14：10 足・脚ケアヨガ 武若		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》
15:00	15:00～15:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		14:25～15:10 リズミックダンス 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》
16:00							15:25～15:55 ピラティス 藤田		15:00～15:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》
17:00							16:05～16:50 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》				

【日・祝日　営業時間】 10:00～19:00

(日)
プール
14：00～熱波浴