# 5月　日・祝日　レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜 SPORTS NAGAHAMA

| | 5月3日(土) 祝日営業 | | 5月4日(日) | | 5月5日(月) 祝日営業 | | 5月6日(火) 祝日営業 | | 5月11日(日) | | 5月18日(日) | | 5月25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 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 10:50～11:20 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》 | | 10：30～11：15 エンジョイエアロ 三宅 | | 10:15～10:45 ストレッチ＆ヨガ 万代 | | 10:15～10:45 GROUP BLAST30 《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 | | | |
| 11:00 | 11:30～12:00 トータルコンディショニング 林 | | 11：25～12：10 機能改善ヨガ 三宅 | | 11:00～11:30 TEAM TRAINING 万代 | | 11:00～11:45 ピラティス＆ヨガ 徳田 | | 11:00～11:45 かんたんSTEP 徳田 | | 11：25～12：10 リンパドレナージュ 林 | | 11:00～11:45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本 | |
| | | | 12:25～12:55 GROUP POWER30 《映像プログラム》 | | 11:40～12:10 GROUP CORE30 《映像プログラム》 | | | | | | 12:25～12:55 GROUP POWER30 《映像プログラム》 | | | |
| 12:00 | 12:10～12:40 チャレンジSTEP 林 | | | | | | 11：55～12：40 チャレンジSTEP 林 | | 12:00～12:45 ヨガトレ 永原 | | | | 12:00～12:45 ＺＵＭＢＡ ノッチ | |
| | | | 13:00～13:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》 | | 12:20～13:05 エンジョイエアロ 武若 | | 12:50～13:20 かんたんエアロ 林 | | 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》 | | 13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》 | |
| 13:00 | 12:50～13:35 バレトン 林 | | | | 13:15～13:45 ピラティス ATSUKO | | | | | | | | | |
| | 13:50～14:35 GROUP CENTERGY45 映像プログラム | 14:00～14:30 アクアビクス 林 | 13:55～14:40 GROUP BLAST 《映像プログラム》 | 14：00～熱波浴 | | | 13:35～14:20 GROUP POWER 《映像プログラム》 | 13:35～14:05 アクアビクス 林 | 13:55～14:40 GROUP POWER 《映像プログラム》 | 14：00～熱波浴 | 13:55～14:40 GROUP FIGHT 《映像プログラム》 | 14：00～熱波浴 | 13:55～14:40 GROUP BLAST 《映像プログラム》 | 14：00～熱波浴 |
| 14:00 | | | | | 14:00～14:45 リラクゼーション ヨガ ATSUKO | | | | | | | | | |
| | 14:45～15:30 GROUP POWER 《映像プログラム》 | | 14:50～15:35 GROUP FIGHT 《映像プログラム》 | | 15:00～15:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》 | | 14:40～15:25 GROUP GROOVE 《映像プログラム》 | | 14:50～15:35 GROUP GROOVE 《映像プログラム》 | | 14:50～15:35 GROUP BLAST 《映像プログラム》 | | 14:50～15:35 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》 | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 15:40～16:25 GROUP FIGHT 《映像プログラム》 | | | | 16:00～16:45 GROUP POWER 《映像プログラム》 | | 15:40～16:25 GROUP CENTERGY45 映像プログラム | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |

## 【日・祝日　営業時間】 10:00～19:00