6月 日曜レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜
SPORTS NAGAHAMA

	6月1日（日）		6月8日（日）		6月15日（日）		6月22日（日）		6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									10：30～11：15 エンジョイエアロ 林	
11:00	11:00～11:45 かんたんSTEP 徳田		11:00～11:45 太極拳 伊吹				11:00～11:45 メタボサーキット 足立		11：25～12：10 リンパドレナージュ 林	
12:00	12:00～12:45 ＺＵＭＢＡ ノッチ		12:00～12:45 ヨガトレ 永原		休館日		12:00～12:45 柔軟性UPヨガ 永原		12：20～12：50 GROUP CORE30 《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 GROOVE 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》	
14:00	13:55～14:40 GROUP FIGHT 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	13:55～14:40 GROUP GROOVE 《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	13:55～14:40 GROUP GROOVE 《映像プログラム》	14：00～熱波浴
15:00	14:50～15:35 GROUP CENTERGY 《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 FIGHT 《映像プログラム》		14:50～15:35 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》	
16:00										

【日・祝日 営業時間】10:00～19:00