7月 日曜・祝日レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜

	7月6日（日）		7月13日（日）		7月20日（日）		7月21日（祝・月）祝日営業		7月27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							10:40～11:10 GROUP CORE30 《映像プログラム》		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 メタボサーキット 足立		11:00～11:45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本		11：20～12：05 足・脚ケアヨガ 武若		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 リラクゼーション ヨガ 永原		12:00～12:45 ＺＵＭＢＡ ノッチ		12：20～13：05 エンジョイエアロ 武若		12：20～12：50 GROUP CORE30 《映像プログラム》	
13:00	13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		13:15～14:00 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》	
14:00	13:55～14:40 GROUP CENTERGY 《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	14:15～15:00 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		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 BLAST 《映像プログラム》		14:50～15:35 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		14:50～15:35 GROUP POWER 《映像プログラム》		15:15～16:00 GROUP POWER 《映像プログラム》		14:50～15:35 GROUP BLAST 《映像プログラム》	
16:00										

【日・祝日 営業時間】10:00～19:00