8月日・祝及び特別営業日 レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜 SPORTS NAGAHAMA

	8月3日（日）		8月10日（日）		8月11日（月・祝）祝日営業		8月12日（火）～15日（日）	8月16日（土）特別営業		8月17日（日）		8月24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
10:00							夏季施設点検日						
11:00	11:00～12:00 ZUMBA (1.0h Version) ノッチ		10：30～11：15 エンジョイエアロ 林		10：40～11：10 GROUP CORE30 《映像プログラム》			10：50～11：20 GROUP CENTERGY 30 《映像プログラム》		11:00～11:45 SHINE™ 橋本		10：30～11：15 エンジョイエアロ 三宅	
12:00	12:15～13:00 ピラティス＆ヨガ 徳田		11：25～12：10 リンパドレナージュ 林		11：20～12：05 足・脚ケアヨガ 武若			11：30～12：00 チャレンジSTEP 林		12:00～12:45 ヨガトレ 永原		11：25～12：10 機能改善ヨガ 三宅	
13:00	13:15～14:00 GROUP POWER 《映像プログラム》		12：25～12：55 GROUP CORE30 《映像プログラム》		12：20～13：05 エンジョイエアロ 武若			12：10～12：40 かんたんエアロ 林		13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		12：25～12：55 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》	
14:00	14:10～14:55 GROUP BLAST 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	13:00～13:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	13:15～14:00 GROUP GROOVE 《映像プログラム》			12：50～13：35 バレトン 林		13:55～14:40 GROUP BLAST 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	13:00～13:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》	
15:00	15:05～15:50 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		13:55～14:40 GROUP BLAST 《映像プログラム》		14:15～15:00 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》			13：50～14：35 柔軟性UPヨガ 永原	14：00～14：30 アクアビクス 林	14:50～15:35 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
16:00			14:50～15:35 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		15:15～16:00 GROUP POWER 《映像プログラム》			14:45～15:30 GROUP FIGHT 《映像プログラム》				14:50～15:35 GROUP BLAST 《映像プログラム》	
17:00								15:40～16:25 GROUP POWER 《映像プログラム》					

【日・祝日 及び 特別営業　営業時間】 10:00～19:00