9月 日曜・祝日レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜
SPORTS NAGAHAMA

	9月7日（日）		9月14日（日）		9月21日（日）		9月23日（火・祝）祝日営業		9月28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							10：15～10：45 GROUP BLAST30 《映像プログラム》			
11:00	11:00～11:45 ピラティス＆ヨガ 徳田		11:00～11:45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本		11:00～12:00 ＺＵＭＢＡ (1.0h Version) ノッチ		11:00～11:45 ピラティス＆ヨガ 徳田		10：30～11：15 エンジョイエアロ 林	
12:00	12:00～12:45 メタボサーキット 足立		12:00～12:45 柔軟性UPヨガ 永原		12:15～13:00 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		11：55～12：40 チャレンジSTEP 林		11：25～12：10 リンパドレナージュ 林	
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》		13:15～14:00 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		12：55～13：20 かんたんエアロ 林		12：20～12：50 GROUP CORE30 《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	14:10～14:55 GROUP BLAST 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	13:40～14:25 GROUP POWER 《映像プログラム》	13：35～14：05 アクアビクス 林	13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》	
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》		15:05～15:50 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		14:40～15:25 GROUP GROOVE 《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							15:40～16:25 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		14:50～15:35 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》	

【日・祝日 営業時間】10:00～19:00