10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

	10月5日（日）		10月12日（日）		10月13日（月・祝）祝日営業		10月19日（日）		10月26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 CORE30 《映像プログラム》		NEW			
11:00	11:00～11:45 ピラティス＆ヨガ 徳田		11:00～11:45 メタボサーキット 足立		11：00～11：30 ストレッチ＆ヨガ 万代		11:00～11:45 はじめて ストリートダンス kohh		11:00～11:45 柔軟性UPヨガ 永原	
12:00	12:00～13:00 ＺＵＭＢＡ (1.0h Version) ノッチ		12:00～12:45 フラダンス Mariko		11：40～12：10 TEAM TRAINING 万代		12:00～12:45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本		12:00～12:45 GROUP POWER 《映像プログラム》	
13:00	13:15～14:00 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		12：20～13：05 エンジョイエアロ 武若		13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP BLAST 《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	13:55～14:40 GROUP GROOVE 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	13：15～13：45 ピラティス ATSUKO		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	15:05～15:50 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		14:50～15:35 GROUP BLAST 《映像プログラム》		14:00～14:45 リラクゼーション ヨガ ATSUKO		14:50～15:35 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		14:50～15:35 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》	
16:00					15:00～15:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》					

【日・祝日 営業時間】10:00～19:00