11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

	11月1日 (日)		11月3日 (火/祝) 祝日営業		11月8日 (日)		11月22日 (日)		11月23日 (月/祝) 祝日営業		11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	スタジオ	プール
10:00			10：15～10：45 GROUP BLAST30 《映像プログラム》				10：30～11：15 エンジョイエアロ 林		10：15～10：45 GROUP CORE30 《映像プログラム》			
11:00	11：00～12：00 ＺＵＭＢＡ (1.0h Version) ノッチ		11:00～11:45 ピラティス＆ヨガ 徳田		11：00～11：45 ＺＵＭＢＡ 星		11：25～12：10 リンパドレナージュ 林		11:00～11:45 ピラティス 武若		11：00～11：45 ＳＨｉＮＥ™ 橋本	
12:00	12：10～12：55 ピラティス＆ヨガ 徳田		11：55～12：25 チャレンジSTEP 林		12：00～12：45 リラクゼーションヨガ 永原		12：20～12：50 GROUP CORE30 《映像プログラム》		12：00～12：45 エンジョイエアロ 武若		12：00～12：45 はじめて ストリートダンス Kohh	
13:00	13:00～13:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		12：35～13：20 エンジョイエアロ 林	13：35～14：05 アクアビクス 林	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》		13：00～13：30 足・脚ケアヨガ 武若		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	13:40～14:25 GROUP POWER 《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	13:55～14:40 GROUP FIGHT 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	14：00～14：45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		13:55～14:40 GROUP BLAST 《映像プログラム》	
15:00	14:50～15:35 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		14:40～15:25 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 GROOVE 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP POWER 《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