5月　日・祝日　レッスンスケジュール

エル・スポーツ長浜

	5月3日(金) 祝日営業		5月4日(土) 祝日営業		5月5日(日)		5月6日(月) 祝日営業		5月12日(日)		5月19日(日)		5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	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》							
			10:50～11:20 GROUP CENTERGY30 《映像プログラム》		10：30～11：15 エンジョイエアロ＆ トレーニング 林									
11:00	11:00～11:45 ＺＵＭＢＡ 津布良						11:00～11:30 ストレッチ＆ヨガ 万代		11:00～11:45 ピラティス＆ヨガ 徳田		11:00～11:45 ＳＨＩＮＥ™ 橋本		11:00～11:45 エンジョイエアロ 三宅	
			11:30～12:00 トータルコンディショニング 林		11：25～12：10 リンパドレナージュ 林		11:40～12:10 TEAM TRAINING 万代							
12:00	12:00～12:30 GROUP FIGHT30 《映像プログラム》		12:10～12:40 チャレンジSTEP 林		12:25～12:55 GROUP POWER30 《映像プログラム》		12:20～13:05 エンジョイエアロ 武若		12:00～12:45 ＺＵＭＢＡ 星		12:00～12:45 ＺＵＭＢＡ ノッチ		12:00～12:45 リラクゼーション ヨガ 三宅	
	12:40～13:25 チャレンジエアロ 林		12:50～13:35 バレトン 林		13:00～13:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》		13:15～13:45 ピラティス ATSUKO		13:00～13:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		13:00～13:45 GROUP POWER 《映像プログラム》	
13:00	13:35～14:05 16 DIET 林													
			13:50～14:35 機能改善ヨガ 三宅	14:00～14:30 アクアビクス 林	14:00～14:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	14:00～15:00 ベリーエクササイズ ATSUKO		14:00～14:45 GROUP POWER 《映像プログラム》	14：00～熱波浴	14:00～14:45 GROUP BLAST 《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》	14：00～熱波浴
14:00	14:15～15:00 リンパドレナージュ 林													
			14:45～15:30 GROUP POWER 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP CENTERGY 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》		15:00～15:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》	
15:00	15:15～15:45 かんたんSTEP 林													
			15:00～15:45 GROUP FIGHT 《映像プログラム》				16:00～16:45 GROUP BLAST 《映像プログラム》							
16:00	16:00～16:45 GROUP GROOVE 《映像プログラム》													
17:00														

【日・祝日　営業時間】 10:00～19:00