

エルグ・テク/プログラムスケジュール

平成29年10月3日(火)～

| | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | |
|----|--|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--|---|--------------------------------------|
| | No.1スタジオ | No.2スタジオ | 多目的ルーム | プール | No.1スタジオ | No.2スタジオ | 多目的ルーム | プール |
| 9 | 9:15 SASSO (颯爽) 真方 ◎ 9:35 | | | 9:45 おはよう水中散歩 西俣 ◎ 10:05 | 9:15 おはようストレッチ 西水流 ◎ 9:35 | | | NEW |
| 10 | 9:45 エアロ 初級45 大川 ◎ 10:30 | | | 10:15 水中貯筋 トレーニング 西俣 ◎ 10:45 | 9:45 フロー ピラティス 服部 ◎ 10:45 | 9:50 らくらくサーキット 真方 ◎ 10:20 | | 10:15 はじめてアクア 徳満 ◎ 10:35 |
| 11 | 10:40 ダンス エアロ60 YU 11:40 | 10:45 ホット! 朝ヨガ60 山田 ◎ 11:45 | | 10:50 元気がでる アクア30 松元 ◎ 11:20 | 10:55 エアロ 初級45 松元 ◎ 11:40 | 11:00 TRXトライアル20 下園 ◎ 11:20 | | 10:40 リズムアクア 辻 ◎ 11:10 |
| 12 | 11:55 リトモス30 YU 12:25 | | | | 11:50 ZUMBA 中原(珠) 12:35 | 11:50 ホット!ボディ コントロールヨガ 宮崎 ◎ 12:50 | | |
| 13 | 12:35 アロマヨーガ &ヒーリング 山田 ◎ 13:35 | | | 13:15 シェイプアップ ダンベル 西俣 ◎ 13:45 | 12:45 ラテン エアロ45 大川 13:30 | | | 13:15 うきうき ヌードル体操 徳満 ◎ 13:45 |
| 14 | 13:45 ボディリセットボール 松元 ◎ 14:00 | | NEW | 13:50 腰軽 アクアキネシス 辻 ◎ 14:20 | 13:40 やさしい フラダンス 松崎 ◎ 14:40 | 13:40 リラックス ヨガ 宮崎 ◎ 14:40 | | 13:50 水中貯筋 トレーニング 西俣 ◎ 14:20 |
| 15 | 14:10 エアロ 初心者45 松元 ◎ 14:55 | | 14:20 TRXトライアル20 真方 ◎ 14:40 | 14:25 初心者水泳 下園 ◎ 14:45 | 14:50 ペルビック ムーブメント 磯川 ◎ 15:20 | | | 14:25 初心者水泳 辻 ◎ 14:45 |
| 16 | 15:05 FUNFUN ダンス 大川 ◎ 15:35 | 15:00 バランスボール 東芦谷 ◎ 15:30 | | | 15:30 チェア体操 大川 ◎ 16:00 | | | 14:25 水泳 中・上級 下園 14:55 |
| 17 | | 15:40 マット ピラティス 新屋敷 ◎ 16:25 | | | | | | NEW |
| 18 | 18:20 マットピラティス 新屋敷 ◎ 18:50 | | NEW | 18:10 TRXコアプラス20 松元(弘) ◎ 18:30 | 18:20 エアロ 初級45 白石 ◎ 19:05 | 17:40 Jr.ヒップホップ スクール (5歳~15歳) 中原(珠) 18:40 | | |
| 19 | 19:00 ボディリセットボール 大川 ◎ 19:15 | | | | 19:15 エンジョイ エアロ 白石 20:00 | 19:15 ホット!リンパ コンディショ ニング45 磯川 ◎ 20:00 | | 19:30 ヌードル ストレッチ 飯田 ◎ 20:00 |
| 20 | 19:25 ファットバーン エアロ45 大川 20:10 | 18:55 スタミナフロー ヨーガ 蔵屋 20:10 | | NEW | 20:15 ヌードル エクササイズ 下園 20:45 | 20:10 マッスル シェイプ40 妹尾 ◎ 20:50 | 20:15 ホット! リカバリー ヨガ 大川 ◎ 21:00 | 19:40 TRXトライアル20 東芦谷 ◎ 20:00 |
| | 20:20 FIGHT-DO ファイドウ60 新屋敷 21:20 | | | | | | | 20:05 らくらく クロール・背泳ぎ 西俣 ◎ 20:35 |
| | | | | | | | | 20:10 TRXコアプラス20 東芦谷 ◎ 20:30 |