

# エルグ・テクノプログラムスケジュール

2012年4月3日(火)～

	金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9						
	9:10 からだスッキリ体操 ジムスタッフ 9:30	9:30 めざましウォーク&ストレッチ 辻 10:00	9:10 おはようストレッチ ジムスタッフ 9:30	9:00	9:35 おはようストレッチ ジムスタッフ 9:55	9:45 めざましウォーク&ストレッチ 辻・飯田 10:15
10	9:40 フット コンディショニング 磯川 10:10	10:15 元気が出る! 77745 新屋敷 11:00	9:40 かんたん ステップ45 大川 10:25	ジュニアスクール ジュニアスクールの時間帯も クラブ会員の方は通常通り プールをご利用頂けます。 12:00	10:00 エアロ 初級45 スタジオスタッフ 10:45	10:30 流水健康 教室50 辻・飯田 11:20
11	10:15 ボルドブラ30 岩下 10:45	11:05 シェイプウォーキング 西俣 11:35	10:30 ストレッチアップ エアロ 内田 11:30		10:50 ボディリセットヨガ &ピラティス スタジオスタッフ 11:35	11:30 元気が出る! 77745 スタジオスタッフ 12:15
	10:50 バレトン 蔵屋 11:20		11:40 ボディリセットボール 大川 12:00	12:15 元気が出る! 77730 大川 12:45	13:00 シバナダヨーガ /リラックスヨーガ 山田・鮎川 14:00	12:20 アクアゾーントレーニング 辻・岩切 12:40
12	11:25 リトモス45 岩下 12:10		12:05 リセットコンディショニング 新屋敷 12:20	12:50 シェイプウォーキング 西俣 13:20		13:00 初心者水泳 辻・飯田 13:30
	12:15 ダンス ミックス45 大屋 13:00	13:20 くらくらクロール・背泳ぎ 西俣 13:50	12:25 ボディリセットヨガ 新屋敷 12:55		14:05 ベルビック(背盤) ムーブメント 大川・磯川 14:35	
13	13:05 キレイに なるヨーガ 蔵屋 14:05	13:55 パワーアップアクア 辻 14:25	13:10 Jr.ヒップホップ スクール(入門) 高杉 14:10	14:00	14:40 リセットコンディショ ニング30 / ファイドウ30 スタジオスタッフ 15:10	
14	14:10 やさしい バレエ45 大屋 14:55	14:30 水中貯筋トレーニング 西俣 15:00	14:15 Jr.ヒップホップ スクール(経験) 高杉 15:15	ジュニア スクール ジュニアスクールの時間帯も クラブ会員の方は通常通り プールをご利用頂けます。 17:10	15:15 お楽しみ プログラム スタジオスタッフ 16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>お楽しみ プログラムは 週替わりで 変わります。 日曜担当表を ご確認ください。</p> </div>
15	15:00 エアロ 初心者45 大川 15:45	15:30	15:20 Jr.バレエ スクール(低学年) 大屋 16:20		16:05 ボルドブラ30 スタジオスタッフ 16:35	
16	15:50 FIGHT-DO ファイドウ30 東芦谷 16:20	ジュニア スクール ジュニアスクールの時間帯も クラブ会員の方は通常通り プールをご利用頂けます。	16:20 Jr.バレエ スクール(高学年) 大屋 17:20		16:40 お腹シェイブ ジムスタッフ 17:00	
17	18:20 マッスル シェイプ30 眞方・砂走 18:50		17:30 ヒップホップ 入門 高杉 18:30		17:05 エアロ 中級 長野・新屋敷 18:05	17:00 水中貯筋トレーニング 辻・飯田 17:30
18	19:00 ラテン エアロ45 大川 19:45		18:35 FIGHT-DO ファイドウ30 東芦谷 19:05	19:30 水中貯筋トレーニング 西俣 20:00		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>日曜日のレッスンはインストラクターが隔週交替で担当 します。日曜担当表をご確認ください。</p> </div>
19	19:50 エアロ 初心者45 新屋敷 20:35	20:10 水中ウォーキング 飯田 20:40	19:10 ボルドブラ45 / リトモス60 大川・岩下 20:05	20:05 泳法別スイム 西俣 20:35		
20	20:40 ボディリセットヨガ &ピラティス 大川 21:25		20:05 ボディリセットボール 大川 20:25			

レッスンの定員は60名とさせていただきます。尚、かんたんステップ、ステップ&シェイプ45は40名、やさしいバレエは20名、お腹シェイブは30名・ボディリセットボール・チェア体操は26名、マッスルシェイプは25名となりますのでご了承ください。