

# エルグ・テク/プログラムスケジュール

平成30年10月2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) 西水流 ◎ 9:35				9:15 おはようストレッチ 西水流 ◎ 9:35			
10	9:45 エアロ 初級45 竹本 ◎ 10:30			9:40 おはよう水中散歩 西俣 ◎ 10:00	9:45 コンディショニング ピラティス 服部 ◎ 10:45	9:50 らくらくサーキット 西水流 ◎ 10:20		10:15 リズムアクア 徳満 ◎ 10:35
11	10:40 ダンス エアロ60 YU 11:40	10:50 Sintex 「Tone」 背骨統合エクササイズ 竹本 ◎ 11:50		10:00 はじめて フィンスイム 西俣 ◎ 10:20	10:55 エアロ 初級45 松元 ◎ 11:40		10:55 TRXトライアル20 下園 ◎ 11:15	10:40 アクアサーキット 下園 ◎ 11:10
12	11:55 リトモス30 YU 12:25	12:00 ボディリセットヨガ 大川 ◎ 12:30		10:25 元気がでる アクア45 前田 ◎ 11:10	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 キレイになるヨガ 前田 13:35	13:20 TRXトライアル20 吉永 ◎ 13:40	11:15 水中貯筋 トレーニング (ダンベル) 西俣 ◎ 11:45	12:45 ラテン エアロ45 大川 13:30			13:15 水中貯筋 トレーニング (ダンベル) 徳満 ◎ 13:45
14	13:45 ボディリセットポール 松元 ◎ 14:00	new		13:15 シェイプアップ ダンベル 西俣 ◎ 13:45	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 アクアパンチ エクササイズ 西俣 ◎ 14:20
15	14:10 UBOUND 東芦谷 ◎ 14:40			13:50 膝軽 アクアキネシス 辻 ◎ 14:20	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	14:50 エアロ 初心者45 松元 ◎ 15:35	15:40 マットピラティス 新屋敷 ◎ 16:10		14:25 らくらくクロール 下園 ◎ 14:55	15:30 チェア体操 大川 ◎ 16:00			14:25 水泳 中・上級 下園 14:55
17		16:15 ユニバーサルヨガ EARTH 新屋敷 ◎ 16:45				17:40 Jr.ヒップホップ スクール (5歳~15歳) 中原(珠) 18:40		
18	18:20 ボディリセットポール 大川 ◎ 18:35	new			18:20 エアロ 初級45 白石 ◎ 19:05			
19	18:45 UBOUND 東芦谷 ◎ 19:15		18:55 スタミナフロー ヨーガ 蔵屋 20:10		19:15 コンビネーション エアロ 白石 20:15	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 下園 ◎ 20:00
20	19:25 エアロ 初級45 大川 ◎ 20:10			20:15 水中貯筋 トレーニング (ミット) 辻 20:45	20:25 ダンス ミックス 中原(珠) 21:25	20:20 ホット! リカバリー ヨガ 大川 ◎ 21:05	19:40 TRXトライアル20 眞方 ◎ 20:00	20:05 ゆっくり フィンスイム 西俣 ◎ 20:35
	20:20 FIGHT-DO ファイドウ60 新屋敷 21:20						20:20 TRXコアプラス20 眞方 ◎ 20:40	