

エルグ・テク/プログラムスケジュール

平成30年1月9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			9:45 おはよう水中散歩 西俣 ◎ 10:05	9:15 おはようストレッチ 吉永 ◎ 9:35			
10	9:45 エアロ 初級45 大川 ◎ 10:30	担当者変更		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 眞方 ◎ 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 前田 ◎ 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	
12	11:55 リトモス30 YU 12:25	担当者変更			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 リラックスヨガ 前田 ◎ 13:35		13:45 ボディリセットボール 松元 ◎ 14:00		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		
14	14:10 エアロ 初心者45 松元 ◎ 14:55		14:20 TRXトライアル20 眞方 ◎ 14:40	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	15:05 FUNFUN ダンス 大川 ◎ 15:35	15:00 バランスボール 東芦谷 ◎ 15:30		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	15:40 マット ピラティス 新屋敷 ◎ 16:25				15:30 チェア体操 大川 ◎ 16:00			14:25 水泳 中・上級 下園 14:55
17	18:20 マットピラティス 新屋敷 ◎ 18:50		18:10 TRXコアプラス20 眞方 ◎ 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		
18	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
19	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		クラス・担当者変更				19:40 TRXトライアル20 東芦谷 ◎ 20:00
20	20:20 FIGHT-DO ファイドウ60 新屋敷 21:20			20:15 ヌードル エクササイズ 下園 20:45	20:10 ダンス ミックス45 中原(珠) ◎ 20:55	20:15 ホット! リカバリー ヨガ 大川 ◎ 21:00	20:10 TRXコアプラス20 東芦谷 ◎ 20:30	20:05 らくらく クロール・背泳ぎ 西俣 ◎ 20:35