

エルグ・テクノプログラムスケジュール

平成30年7月3日(火)~

木曜日				金曜日				
	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 おはようストレッチ 東芦谷 ◎ 9:35			9:45 おはよう水中散歩 飯田 ◎ 10:05	9:15 脳と体のリフレッシュ体操 松元 ◎ 9:45			
10	9:45 ファットバーンエアロ45 大川 ◎ 10:30	9:45 リフレッシュヨガ45 松元 ◎ 10:30		10:15 アクアパンチエクササイズ 徳満 ◎ 10:45	9:55 フローピラティス 服部 ◎ 10:55	10:10 ホット!リンパコンディショニング45 磯川 ◎ 10:55		10:15 リズムアクア 西俣 ◎ 10:45
11	10:40 FIGHT-DOファイドウ45 新屋敷 ◎ 11:25	10:40 ペルビックムーブメント 松元 ◎ 11:10		10:50 ヌードルストレッチ 徳満 ◎ 11:20	11:05 コンビネーションエアロ 白石 12:05	11:20 ポルドブラ 磯川 ◎ 11:50		10:50 シェイプアップダンベル 松元(朋) ◎ 11:20
12	11:35 ダンスミックス50 池田 12:25			11:25 初心者水泳 飯田 ◎ 11:55	12:15 ダンスミックス45 中原(珠) 13:00	12:10 コンディショニングピラティス 服部 ◎ 13:10		
13	12:35 リトモス45 長野 13:20	12:35 フットコンディショニング 松元 ◎ 13:20		12:00 元気ができるアクア45 新屋敷 ◎ 12:45	13:10 やさしいバレエ45 大屋 ◎ 13:55			13:15 腰軽アクアキネシス&水中レクリエーション 辻 ◎ 13:45
14	13:30 やさしいベリーダンス 池田 ◎ 14:10		13:30 TRXコアプラス20 吉永 ◎ 13:50	13:00 らくらくクロール・平泳ぎ 下園 ◎ 13:30	14:05 ボディコンディショニング 白石 ◎ 14:50	クラス変更		13:50 うきうきヌードル体操 徳満 ◎ 14:20
15	14:20 エアロ初心者45 内立輪 ◎ 15:05				15:05 エアロ初級45 白石 ◎ 15:50			14:25 FUN SWIM 西俣 14:55
16	15:15 マットピラティス 長野 ◎ 15:45				16:00 FIGHT-DOファイドウ30 東芦谷 16:30			
17	15:55 ポルドブラ 長野 ◎ 16:25				18:20 ボディリセット 大川 18:35	← 毎月2・4週目実施		
18	18:20 リトモス60 長野 19:20				18:40 マットピラティス 大川 19:25	← 毎月2・4週目実施	18:40 TRXアームプラス20 西水流 ◎ 19:00	
19	19:30 マッスルシェイプ40 西水流 20:10	19:30 ホット!リンパヨガ 磯川 ◎ 20:15			18:20 Yoga75 RUMI 19:35	← 毎月1・3週目実施	19:30 TRXレッグプラス20 眞方 ◎ 19:50	
20	20:20 ヒップホップ 中原(珠) 21:05				19:40 ZUMBA 中原(珠) ◎ 20:25		20:30 ホット!リンパヨガ 大川 ◎ 21:15	
				19:30 アクアキネシス 辻 ◎ 20:00	20:30 ダンスミックス45 大屋 21:15			

new

時間変更