

エルグ・テック/プログラムスケジュール

平成30年10月2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 ボルドブラ 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	12:00 姿勢改善 ピラティス 服部 ◎ 12:30	new	
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 元気がでる アクア45 新屋敷 ◎ 12:45	13:10 やさしい バレエ45 大屋 ◎ 13:55	12:35 ピラティス 骨盤底筋 服部 ◎ 13:05		new
14	13:30 やさしい バリーダンス 池田 ◎ 14:10	13:50 お腹シェイプ 西水流 ◎ 14:10	13:25 TRXコアプラス2.0 眞方 ◎ 13:45	13:00 らくらく 平泳ぎ 西俣 ◎ 13:30	14:05 ボディコンディ ショニング 白石 ◎ 14:50			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 らくらくバタフライ 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 ボルドブラ 長野 ◎ 16:25				18:20 ボディリセット ル 大川 18:35	← 毎月2・4・5週目実施		
18	18:20 リトモス 60 長野 19:20				18:40 ボディリセットヨガ &ピラティス 大川 19:25	← 毎月2・4・5週目実施		
19	19:30 マッスル シェイプ40 西水流 20:10	19:25 ホット! リンパヨガ 磯川 ◎ 20:10			18:20 Yoga75 磯川 ◎ 19:35	← 毎月1・3週目実施		
					RUMI 19:40			
					ZUMBA 中原(珠) ◎ 20:25			20:00 TRXコアプラス2.0 西水流 ◎ 20:20
20	20:20 UBOUND 東芦谷 ◎ 20:50	new		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	20:30 ホット! リンパヨガ 大川 ◎ 21:15		