

エルグ・テクノプログラムスケジュール

平成30年1月9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	時間変更		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	担当者変更		
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 水中貯筋トレーニング 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	クラス変更 11:05 コンビネーションエアロ60 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 大川 ◎ 13:20	13:30 TRXコアプラス20 吉永 ◎ 13:50	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	時間変更		13:15 肩軽アクアキネシス&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			13:00 らくらくクロール・平泳ぎ 下園 ◎ 13:30	14:05 ボディシェイプ45 白石 ◎ 14:50			13:50 パワーアップアクア 徳満 ◎ 14:20
15	14:20 エアロ初心者45 内立輪 ◎ 15:05	担当者変更			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 マットピラティス 竹本 19:05			
18	18:20 リトモス60 長野 19:20	時間変更			19:15 ダンスエアロ60 竹本 ◎ 20:15			
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				開始時間変更	19:30 TRXコアプラス20 眞方 ◎ 19:50	20:10 ヌードルストレッチ
20	20:20 ZUMBA 中原(珠) 21:05	開始時間変更		20:15 リズムアクア 辻 ◎ 20:45	20:25 ダンスミックス45 大屋 21:10	20:30 ホット!リンパヨガ 大川 ◎ 21:15	20:30 TRXコアプラス20 西水流 ◎ 20:50	飯田 ◎ 20:30