

# エルグ・テック/プログラムスケジュール

平成30年1月9日(火)~

	土曜日				日曜日			
	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 眞方 ◎ 9:35	担当者変更			9:30 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:50			9:30 めざましウォーク &ストレッチ 飯田・辻 ◎ 9:50
10	9:50 かんたんダンス エアロ45 大川 10:35				10:00 エアロ 初級45 ◎ スタジオスタッフ 10:45			9:55 ゆっくり ジョギング 飯田・辻 ◎ 10:25
11	10:45 ストレッチ アップエアロ 松元 11:45				11:30 有料レッスン 月1回実施 13:00	11:30 ホット! ヨガ ◎ スタジオスタッフ 12:30		12:00 らくらくクロール 辻・西俣 ◎ 12:30
12	12:00 ボディリセットボール 松元 ◎ 12:15			12:00 TRXコアプラス20 東芦谷 ◎ 12:20				
13	12:30 ホット! リカバリーヨガ 大川 ◎ 13:15			12:15 アクアパンチ エクササイズ 辻 ◎ 12:45		13:30 ピラティス/ ヨガ ◎ スタジオスタッフ 14:15		
14	13:35 Jr.ヒップホップ スクール (5歳~15歳) 東 14:35		14:15 らくらくサーキット 眞方 ◎ 14:45		12:50 らくらく背泳ぎ 西俣 ◎ 13:20	14:20 お楽しみレッスン シェイプアップ・ ダンス系 スタジオスタッフ 15:20		時間変更 14:40 TRXコアプラス20 ジムスタッフ ◎ 15:00
15	14:40 Jr.ヒップホップ スクール (マスター) 東 15:40				15:25 お楽しみレッスン シェイプアップ・ コンディショニング系 スタジオスタッフ 16:25		時間変更	
16	15:45 Jr.バレエ スクール (5歳~9歳) 大屋 16:45				17:00 お楽しみレッスン リトモス/ コンビネーション エアロ スタジオスタッフ 18:00	16:30 お腹シェイプ ◎ ジムスタッフ 16:50		
17	16:50 Jr.バレエ スクール (10歳~15歳) 大屋 17:50							
18	18:00 ヒップホップ 東 19:00				19:30 シェイプアップ ウォーキング 下園 20:00			
19	19:10 FIGHT-DO ファイドウ60 東芦谷 20:10		19:10 マットピラティス 大川 ◎ 19:40					
20			19:50 ボルドブラ45 大川 ◎ 20:35					

☆障害防止のため、レッスン開始15分以上遅れた方は受講をご遠慮ください。(30分・45分のクラスはレッスン開始5分以上とさせていただきます。)

☆◎印は初心者・中高齢者に最適のクラスです。まずはこのクラスからチャレンジしてみましょう

☆レッスンの定員はNo.1スタジオは60名、No.2スタジオは30名とさせていただきます。  
尚、ステップクラスは30名、マッスルシェイプ・プーティーバー・お腹シェイプは20名、  
バランスボールは15名、チェア体操は23名、TRXは8名となります。  
☆ホットヨガの定員は27名となります。  
☆ホットヨガはレッスン開始時間に遅れた方は受講をご遠慮ください。  
☆ホットヨガ受講の方はフロントにて受講カードを受け取り、入室前に担当者にお渡し下さい。  
☆ホットヨガに参加される方は必ず500mlから1ℓの水をご準備ください。  
\*日曜のレッスンはプログラムや担当者を週替わりで実施致します。又、開催時間や  
プログラムなど変更になる事がございますので日曜担当表をご確認ください。  
(日曜担当表はフロント・2Fにて配布しております。ご自由にお取りください)

