

エルグ・テクノプログラムスケジュール

平成30年10月2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 真方 ◎ 9:35				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 ボディリセットヨガ &ピラティス 大川 ◎ 10:50				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	11:00 ストレッチ アップエアロ 松元 12:00				11:30 有料レッスン 月1回実施 13:00	11:30 ホット! ヨガ/ コンディショ ニング系 ◎ スタジオスタッフ 12:15		12:00 らくらくクロール 辻・西俣 ◎ 12:30
12	12:10 ボディリセットボール 松元 ◎ 12:25		12:10 TRXコアプラス20 東芦谷 ◎ 12:30					
13	13:35 Jr.ヒップホップ スクール (5歳~15歳) 東 14:35	12:35 ホット! リカバリー ヨガ 大川 ◎ 13:20	new	12:35 アクアサーキット30 辻 ◎ 13:05		13:15 ピラティス/ ヨガ ◎ スタジオスタッフ 14:15		
14	14:40 Jr.ヒップホップ スクール (マスタークラス) 東 15:40	14:15 アプシェイプサーキット 真方 ◎ 14:45		13:10 らくらく背泳ぎ 西俣 ◎ 13:40	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			14:40 TRXトライアル20 ジムスタッフ ◎ 15:00
15	15:45 Jr.バレエ スクール (5歳~9歳) 大屋 16:45				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			
16	16:50 Jr.バレエ スクール (10歳~15歳) 大屋 17:50				17:00 お楽しみレッスン リトモス/ ファイドウ 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	18:00 ヒップホップ 東 19:00				<p>☆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、ステップは30名、マッスルシェイプ・お腹シェイプは20名、TRXは9名、 バランスボールは15名、チェア体操は23名、UBOUNDは25名、ホットヨガは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。 ☆UBOUNDを受講される方は2Fジムカウンターにて受講カードを受け取り、入室時に担当者にお渡 し下さい。 *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) ☆金曜日の18:20~のプログラムは隔週交代にて実施致します。</p>			
18	19:10 FIGHT-DO ファイドウ60 東芦谷 20:10	19:25 マット ピラティス 大川 20:10	19:30 シェイプ ウォーキング 下園 20:00					
19	20:20 ボルドブラ45 大川 ◎ 21:05		20:05 らくらく クロール 下園 20:35					
20								

☆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よう