

※エルグ・テク/臨時プログラムスケジュール

2020年7月4日(土)~

火曜日				水曜日				
	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 SASSO (颯爽) ジムスタッフ ◎ 9:30				9:15 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:30			
10		9:40 背骨エクササイズ 竹本 ◎ 10:40		9:25 おはよう水中散歩 松元(朋) ◎ 9:45	9:50 機能改善 トレーニング 宮崎 ◎ 10:40		10:05 TRXトライアル20 下園 ◎ 10:25	10:15 腰軽・肩軽・膝軽 アクアキネシス® 辻 ◎ 10:35
11	10:55 エアロ 初級 竹本 ◎ 11:40			9:50 水中貯筋 トレーニング 下園 ◎ 10:20	11:00 エアロ 初級 松元 ◎ 11:45	11:10 ボディ コントロールヨガ 宮崎 ◎ 12:10	10:45 TRXコアプラス20 下園 11:05	10:40 アクアサーキット30 徳満 ◎ 11:10
12	11:55 UBOUND 徳満 12:40	11:50 フット コンディショニング 松元 ◎ 12:20		10:25 元気がでる アクア45 前田 ◎ 11:10	12:00 ZUMBA 中原(珠) 12:45	12:30 お腹シェイプ 津代 ◎ 12:50		
13		12:50 キレイになるヨガ 前田 13:50	13:10 TRXトライアル20 吉永 ◎ 13:30	11:15 フィン(クロール) 下園 ◎ 11:35	13:00 ラテンエアロ 大川 ◎ 13:45			
14	13:40 UBOUND 徳満 14:10	14:20 ジムスティック20 眞方 ◎ 14:40		13:30 シェイプウォーク &バレエ 松元(朋) ◎ 14:00	14:00 リラックス ヨガ 宮崎 ◎ 14:50	13:55 やさしい フラダンス 松崎 ◎ 14:55		
15	14:50 エアロ 初心者 松元 ◎ 15:35			14:05 平泳ぎ 下園 ◎ 14:35	15:10 チェア体操 大川 ◎ 15:40			14:00 水泳上級 下園 ◎ 14:30
16		15:45 ユニバーサルヨガ EARTH 新屋敷 ◎ 16:30		15:30~18:40 ジュニアスクール開講 ※会員様専用コースに制限 がございます。 15:30~16:30は3コース、 16:30~18:40は1コースの ご利用となります。	16:00 コアバランスアップ 眞方 ◎ 16:30			15:30~18:40 ジュニアスクール開講 ※会員様専用コースに制限 がございます。 15:30~16:30は3コース、 16:30~18:40は1コースの ご利用となります。
17					18:20 エアロ 初級45 磯川 ◎ 19:05	17:40 Jr.ヒップホップ スクール (5歳~15歳) 中原(珠) 18:40		
18	18:20 ファットバーン エアロ 大川 19:05				19:20 エンジョイダンス 坂口 ◎ 20:05	19:20 フット コンディショニング 磯川 ◎ 20:05	19:30 TRXサーキット20 眞方 ◎ 19:50	20:00 クロール初級 西俣 ◎ 20:20
19	19:25 UBOUND 東芦谷 19:55	19:35 リカバリーヨガ 大川 ◎ 20:35			20:20 ジムスティック20 眞方 ◎ 20:40	20:25 リカバリーヨガ 大川 ◎ 21:10		20:25 ループバンド コンディショニング 西俣 ◎ 20:45
20	20:15 FIGHT-DO ファイドウ 新屋敷 21:15				21:00 UBOUND 東芦谷 21:30			