

※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)～

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
9:15 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:30			9:45 機能改善エクササイズ 辻 ◎ 10:05	9:15 脳と体の リフレッシュ 体操 松元 ◎ 9:45			
9:50 ファットバーン エアロ 大川 10:35	9:40 リフレッシュヨガ 松元 ◎ 10:25		10:15 リズムアクア 徳満 ◎ 10:45	10:05 フローピラティス 服部 11:05	10:05 フットコンディ ショニング 磯川 ◎ 10:50		10:15 水中貯筋 トレーニング 西俣 ◎ 10:45
10:50 FIGHT-DO ファイドウ 新屋敷 11:35	10:45 ペルビック ムーブメント 松元 ◎ 11:15		10:50 水中貯筋 トレーニング 徳満 ◎ 11:20	11:25 カーディオ トレーニング 内立輪 12:10	11:20 ボルドブラ 磯川 ◎ 11:50		10:50 シェイプ ウォーキング 松元(朋) ◎ 11:20
	11:45 ダンス ミックス 池田 12:35		11:25 水泳 初級 辻 ◎ 11:55		12:10 ダンス ミックス 中原(珠) 12:55		
12:45 リトモス 長野 13:30	12:50 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			13:30 TRXトライアル20 丸尾 ◎ 13:50	
13:45 やさしい ベリーダンス 池田 ◎ 14:15		13:35 TRXコアプラス20 丸尾 13:55	13:00 美フォーム(泳法) 辻 13:30	13:40 やさしい バレエ 大屋 ◎ 14:30	14:00 ボディコンディ ショニング 白石 ◎ 14:45		14:00 アクア サーキット20 徳満 14:20
14:35 エアロ 初心者 松元 ◎ 15:20			15:30~18:40 ジュニアスクール開講	15:00 エアロ 初級 白石 ◎ 15:45			14:25 バタフライ 西俣 14:55
	15:30 マットピラティス 長野 ◎ 16:30		※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。	16:05 FIGHT-DO ファイドウ30 東芦谷 16:35			15:30~18:40 ジュニアスクール開講
16:30 Jrチアダンス スクール (5歳~9歳) 坂口 17:30				17:40 Jr.バレエ スクール (5歳~15歳) 大屋 18:40	18:30 リカバリーヨガ 大川 ◎ 19:30	← 毎月2・4・5週目実施	※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。
18:20 リトモス 長野 19:20	18:40 ジムスティック20 磯川 ◎ 19:00			19:00 ZUMBA 中原(珠) ◎ 19:30	18:30 Yoga RUMI ◎ 19:45		← 毎月1・3週目実施
19:35 マッスルシェイプ 津代 ◎ 20:05	19:25 ファットバーンエアロ 磯川 19:55		19:10 アクアサーキット20 西俣 ◎ 19:30	19:45 UBOUND 坂口 ◎ 20:15		19:10 TRXトライアル20 津代 ◎ 19:30	
20:25 UBOUND 坂口 21:10			19:35 太ももシェイプ& バタ足 西俣 ◎ 19:55	20:35 ダンス ミックス 中原(珠) ◎ 21:20			