

※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)～

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 ジムスタッフ ◎ 9:30			9:00～12:00 ジュニアスクール開講	9:25 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:40			10:30 めざましウォーク& ストレッチ アクアスタッフ ◎ 10:50	
10				※会員様専用コースに制限 がございます。 9:00～10:00は3コース、 10:00～12:00は1コースの ご利用となります。					
	9:50 ボディリセットヨガ &ピラティス 大川 ◎ 10:35				10:00 エアロ 初級 ◎ スタジオスタッフ 10:45			10:55 お楽しみレッスン (水中運動) アクアスタッフ ◎ 11:15	
11									
	10:55 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/ コンディショ ニング系 ◎ スタジオスタッフ 12:15	10:55 TRXトライアル20 ジムスタッフ ◎ 11:15	12:30 月替わり 水泳レッスン アクアスタッフ ◎ 13:00	
12		11:55 ポルドブラ 大川 ◎ 12:25	<div>日曜日のご利用について</div> <div>＊日曜日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、開始時間やプログラム等変更になる事がございますので日曜担当表をご確認下さい。 (日曜担当表はフロント・スタジオ前のカウンターにて配布しております。 ご自由にお取りください。)</div> <div>プールご利用について (レッスン定員について)</div> <div>アクアサーキット 25名 アクアキネシス 25名 水中貯筋トレーニング 25名 ループバンドコンディショニング 20名 ウォーキング・泳法プログラム 20名</div>						
	12:05 UBOUND 徳満 12:35								
13	12:55 ジムスティック20 眞方 ◎ 13:15	13:00 フィンスイム 下園 ◎ 13:30					13:00 ピラティス/ ヨガ ◎ スタジオスタッフ 13:45		
	13:35 Jr.ヒップホップ スクール (5歳～15歳) 東 14:35						13:25 リカバリー ヨガ 大川 ◎ 14:10		
14							14:20 TRXコアプラス20 東芦谷 14:40		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 15:05
	14:40 Jr.ヒップホップ スクール (マスタークラス) 東 15:40	15:00 Jr.チアダンス スクール (5歳～9歳) 坂口 16:00							
15					14:00～17:10 ジュニアスクール開講				
	15:45 Jr.バレエ スクール (5歳～9歳) 大屋 16:45	16:05 Jr.チアダンス スクール (7歳～15歳) 坂口 17:05			※会員様専用コースに制限 がございます。 14:00～15:00は3コース、 15:00～17:10は1コースの ご利用となります。	15:30 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 16:15			
16									
	16:50 Jr.バレエ スクール (10歳～15歳) 大屋 17:50	17:10 Jr.ヒップホップ スクール (9歳～15歳) 中原（珠） 18:10				16:30 お腹シェイプ/ ジムスティック ◎ ジムスタッフ 16:50			
17			☆レッスンの定員はNo.1スタジオは30名、No.2スタジオは18名、多目的 ルームTRXは6名とさせていただきます。 (両手を広げてぶつからない程度の間隔をお取り下さい。) ☆換気と除菌作業のため、レッスンの間隔は15分から20分とさせていただきます。 ★スタジオへの入室について ☆3密を回避するためスタジオへの入室は受付番号順となります。 レッスン開始5分前（マッスルシェイプ・UBOUNDは10分前）に 5名ずつ受付番号順に入室できます。						
					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				
18		18:25 ヒップホップ 東 19:25			18:45 お腹・太もも シェイプ 辻 ◎ 19:05				
					19:10 アクアエアロ 辻 ◎ 19:25				
19	19:00 FIGHT-DO ファイドウ 東芦谷 20:00	19:40 ポルドブラ 大川 ◎ 20:25							
20									