

※エルグ・テクノ臨時プログラムスケジュール

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	9:45 エアロ 初級 竹本 ◎ 10:25			9:25 おはよう水中散歩 松元 (朋) ◎ 9:45	9:45 機能改善 トレーニング 山口 ◎ 10:20		10:15 腰軽・肩軽・膝軽 アクアキネシス® 辻 ◎ 10:35	
11	10:40 UBOUND 徳満 11:20	10:50 Sintex 「Tone」 背骨統合エクササイズ 竹本 ◎ 11:40		9:50 水中貯筋 トレーニング 下園 ◎ 10:20	10:55 エアロ 初級 松元 ◎ 11:35		10:40 アクアサーキット30 徳満 ◎ 11:10	
12	11:35 FUNFUNダンス 坂口 12:15	11:55 マットピラティス 大川 ◎ 12:25		10:25 元気がでる アクア45 前田 ◎ 11:10	11:50 ZUMBA 中原 (珠) 12:30	11:50 ボディ コントロールヨガ 宮崎 ◎ 12:40		
13	12:30 キレイになるヨガ 前田 13:20			11:15 フィン (クロール) 下園 ◎ 11:35	12:45 ラテンエアロ 大川 ◎ 13:25			
14	13:35 ボディリセットボール 松元 ◎ 13:50		13:20 TRXトライアル20 吉永 ◎ 13:40	13:30 シェイプウォーク &パレー 松元 (朋) ◎ 14:00	13:40 やさしい フラダンス 松崎 ◎ 14:30	13:40 リラックス ヨガ 宮崎 ◎ 14:30	14:00 シェイプアップ アクア 徳満 ◎ 14:30	
15	14:05 UBOUND 徳満 ◎ 14:30	14:10 ジムスティック20 眞方 ◎ 14:30		14:05 平泳ぎ 下園 ◎ 14:35	14:50 ペルビック ムーブメント 磯川 ◎ 15:15		14:35 水泳上級 下園 ◎ 15:05	
16	14:45 エアロ 初心者 松元 ◎ 15:25			14:05 姿勢バランスアクア 辻 20:25	15:30 チェア体操 大川 ◎ 16:00			
17	15:40 マッスルシェイプ 津代 ◎ 16:10	16:15 ユニバーサルヨガ EARTH 新屋敷 ◎ 17:00		20:05 姿勢バランスアクア 辻 20:25	16:15 コアバランスアップ 眞方 ◎ 16:45			
18	18:15 インナーワーク 蔵屋 ◎ 18:40	18:55 スタミナフロー ヨガ 蔵屋 20:10		20:25 水泳 初級 辻 20:45	18:20 エアロ 初級45 白石 ◎ 19:00	17:40 Jr. ヒップホップ スクール (5歳~15歳) 中原 (珠) 18:40		
19	18:55 UBOUND 東芦谷 ◎ 19:20			20:25 水泳 初級 辻 20:45	19:15 コンビネーション エアロ 白石 20:05		20:00 クロール初級 西俣 ◎ 20:20	
20	19:35 エアロ 初級 大川 ◎ 20:15			20:25 水泳 初級 辻 20:45	20:25 ジムスティック20 眞方 ◎ 20:45	19:15 フットコンディ ショニング 磯川 ◎ 20:00	19:40 TRXサーキット20 眞方 ◎ 20:00	
	20:30 FIGHT-DO ファイドウ 新屋敷 21:20				21:00 UBOUND 坂口 ◎ 21:30	20:20 リカバリー ヨガ 大川 ◎ 21:05	20:25 ループバンド コンディショニング 西俣 ◎ 20:45	

クラス変更

クラス変更

クラス変更