

# ※エルグ・テクノ臨時プログラムスケジュール

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 ◎ 9:40			
9:45 ファットバーン エアロ 大川 10:25	9:45 リフレッシュ ヨガ 松元 ◎ 10:25		10:15 リズムアクア 徳満 ◎ 10:45	9:55 フローピラティス 服部 ◎ 10:45	10:10 フットコンディ ショニング 磯川 ◎ 10:55	クラス変更	10:15 水中貯筋 トレーニング 西俣 ◎ 10:45
10:40 FIGHT-DO ファイドウ 新屋敷 11:20	10:40 ペルビック ムーブメント 松元 ◎ 11:10		10:50 水中貯筋 トレーニング 徳満 ◎ 11:20	11:05 カーディオ トレーニング 内立輪 11:45	11:20 ポルドブラ 磯川 ◎ 11:45		10:50 シェイプ ウォーキング 松元(朋) ◎ 11:20
11:40 ジムスティック20 磯川 ◎ 12:00	11:30 ダンス ミックス 池田 12:20		11:25 水泳 初級 辻 ◎ 11:55	12:00 ピフィラテス 骨盤底筋 服部 ◎ 12:25	12:00 ダンス ミックス 中原(珠) 12:45		
12:30 リトモス 長野 13:10	12:35 フット コンディショニング 松元 ◎ 13:15		12:00 元気がでる アクア45 新屋敷 ◎ 12:45	12:40 姿勢改善 ピラティス 服部 ◎ 13:05			
13:25 やさしい ベリーダンス 池田 ◎ 14:00	13:45 お腹シェイプ 津代 ◎ 14:05	13:20 TRXトライアル20 丸尾 ◎ 13:40	13:00 おまかせ4泳法 辻 ◎ 13:30	13:20 やさしい バレエ 大屋 ◎ 14:10			14:00 ループバンド エクササイズ 徳満 ◎ 14:20
14:15 エアロ 初心者45 松元 ◎ 15:00	15:10 マットピラティス 長野 15:50			14:25 ボディコンディ ショニング 白石 ◎ 15:05			14:25 バタフライ 西俣 14:55
16:30 Jrチアダンス スクール (5歳~9歳) 坂口 17:30	16:05 ポルドブラ 長野 ◎ 16:30			15:20 エアロ 初級 白石 ◎ 16:00			
18:20 リトモス 長野 19:10	18:30 ジムスティック20 磯川 ◎ 18:50			16:15 FIGHT-DO ファイドウ30 東芦谷 16:40			
19:30 マッスルシェイプ 津代 20:05	19:10 エアロ初心者 磯川 ◎ 19:40	クラス変更	19:10 リズムウォーク 西俣 ◎ 19:30	16:55 Jr.バレエ スクール (5歳~9歳) 大屋 17:55	18:30 リカバリーヨガ 大川 ◎ 19:30	← 毎月2・4・5週目実施	
20:20 UBOUND 東芦谷 21:05			19:35 太ももシェイプ& バタ足 西俣 ◎ 19:55	19:45 UBOUND 坂口 ◎ 20:15	19:05 ZUMBA 中原(珠) 19:30	← 毎月1・3週目実施	
				20:30 ダンス ミックス 中原(珠) ◎ 21:10	19:35 RUMI ◎ 19:35		19:10 TRXトライアル20 津代 ◎ 19:30
				20:30 リンパヨガ 大川 ◎ 21:15	20:30 リンパヨガ 大川 ◎ 21:15	クラス変更	