

※エルグ・テクノ臨時プログラムスケジュール

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				9:30 おはようストレッチ ジムスタッフ ◎ 9:45			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	9:50 ボディリセットヨガ &ピラティス 大川 ◎ 10:40			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	11:00 ストレッチ アップエアロ 松元 11:50					10:55 TRXトライアル20 ジムスタッフ ◎ 11:15	
12	12:05 UBOUND ◎ 徳満 12:30			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		12:30 月替わり 水泳レッスン アクアスタッフ ◎ 13:00
	12:45 ジムスティック20 ◎ 眞方 13:05						
13	13:35 Jr. ヒップホップ スクール (5歳~15歳) 東 14:35	13:15 リカバリー ヨガ ◎ 大川 14:00		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 14:00	
				14:15 TRXコアプラス20 ◎ 東芦谷 14:35	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 15:20		
14	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	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			15:25 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 16:25		
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	18:10 ヒップホップ 東 19:10				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	19:25 FIGHT-DO ファイドウ 東芦谷 20:25	19:30 ポルドブラ ◎ 大川 20:15		18:50 お腹・太もも シェイプ ◎ 辻 19:10			
19				19:15 アクアエアロ ◎ 辻 19:30			
20							

クラス変更

開始時間変更

☆感染拡大防止の為、レッスンの間隔を取り換気除菌作業を行います
 ☆レッスンの定員はNo.1スタジオは18名、No.2スタジオは12名、TRX5名、アクアビクス20名、泳法・ウォーキング10名とさせていただきます。
 ☆この期間のホットヨガは休止となり、プログラムを変更して実施致します。
 ☆UBOUNDを受講される方は2Fジムカウンターにて受講カードを受け取り、入室時に担当者にお渡し下さい。
 *日曜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、開催時間やプログラムなど変更になる事がございますので日曜担当表をご確認ください。(日曜担当表はフロント・2Fにて配布しております。)
 ☆金曜
 日の18:20~のプログラムは隔週交代にて実施致します。
 ☆ジムステックの受付はすべて2Fで行います。
 ※今回の臨時プログラムの期間については、コロナウイルスの状況により期間の変更がある場合がございます。

☆障害防止のため、レッスン開始15分以上遅れた方は受講をご遠慮ください。(30分・45分のクラスはレッスン開始5分以上とさせていただきます。)
 ☆◎印は初心者・中高齢者に最適のクラスです。まずはこのクラスからチャレンジしてみましょう