


エルグ・テク/ ゴールデンウィークスケジュール

4月29日(金)・5月3日(火)・4日(水)・5日(木)の4日間はプログラムと担当者を変更して実施致します

4月29日(金)					5月3日(火)				
	NO.1スタジオ	NO.2スタジオ	多目的	プール		NO.1スタジオ	NO.2スタジオ	多目的	プール
9時	9:15~9:45 脳と体のリフレッシュ体操 松元			9:30~9:50 めざましウォーク&ストレッチ 下園	9時	9:20~10:05 リセットストレッチ 大川			9:25~9:45 フィンスイム(初級) 西俣
10時	10:00~10:45 エアロ初級 内立輪			9:55~10:15 水中貯筋トレーニング 徳満	10時	10:30~11:20 ファットバーンエアロ 大川			9:50~10:20 エンジョイシェイプ 徳満
11時	11:00~11:45 カーディオトレーニング 内立輪			11:00~11:45 フットコンディショニング 松元	10:20~10:50 プレコリオ水泳 下園	11時			11:40~12:25 UBOUND 徳満
12時		12:00~12:30 姿勢改善 内立輪			12時				
13時	13:40~14:30 やさしいバレエ 大屋			14:00~14:30 アクアサーキット30 徳満	13時	13:10~13:40 チェア体操 大川			12:45~13:05 TRXトライアル 定員7名 東芦谷
14時	15:00~15:45 ZUMBA 中原			14:35~15:05 フィンスイム 岩田	14時	14:00~14:30 ペルビックムーブメント 松元			13:30~14:00 リズムアクア 徳満
15時	16:00~16:30 ファイトウ 東芦谷			15:30~18:40 ジュニア スイミングスクール	15時	14:45~15:30 エアロ初心者 松元			15:40~16:25 ユニバーサルヨガ EARTH 新屋敷
16時					16時				
17時					17時				
18時		18:20~19:35 リカバリーヨガ 大川			18時	18:30~19:00 UBOUND30 東芦谷			
19時	19:40~20:10 マッスルシェイプ 眞方				19時	19:20~19:50 ジムスティック30 眞方	19:10~19:55 マットピラティス 新屋敷		
20時	20:25~21:15 ダンスミックス 中原				20時	20:15~21:00 ファイトウ 新屋敷			
21時				21時					

