

運動で身体を鍛えて
免疫アップ!!



9月23日(金)無料体験デー

初めての運動が、
一生続けたい運動に
変わる♪



この機会に、お友達をご紹介、お誘いください♪
エルグ・テクノならではの豊富なプログラムを体験できます。

9月23日(金)祝日

9:00~17:00					17:00~22:00				
第1スタジオ	第2スタジオ	多目的	プール	テニス	第1スタジオ	第2スタジオ	多目的	プール	テニス
9:25~9:40 おはようストレッチ 定員:40名 ジムスタッフ			9:30~9:50 めざましウォーク &ストレッチ 定員:30名 下園		17:35~18:35 Jr.バレエ スクール (5~15歳) 大屋			15:30~18:40 ジュニアスクール ※会員様専用コースに 制限がございます。 15:30~16:30は3コース 16:30~18:40は1コース となりますので、ご了承ください。	17:40~22:00 テニススクール
10:00~10:30 ストレッチボール30 体験者定員:5名 クラブ・法人会員:25名 内立輪			9:55~10:15 水中貯筋 トレーニング 定員:25名 徳満						
10:45~11:30 カーディオトレーニング 定員:40名 内立輪			10:20~10:50 プレコリオ水泳 定員:30名 下園		18:50~19:30 エアロ初級40 定員:40名 久保				
11:45~12:30 ダンスミックス 定員:40名 中原(珠)	11:45~12:30 姿勢改善 体験者定員:6名 クラブ・法人会員:14名 内立輪				19:45~20:15 マッスルシェイプ 体験者定員:6名 クラブ・法人会員:12名 眞方				
13:40~14:40 やさしいバレエ 定員:20名 大屋			14:00~14:30 アクアサーキット 定員:30名 徳満	14:00~15:00 テニス未経験者 定員8名 テニス経験者 (3年以上) 定員8名 ※前日までの予約と なります。	20:30~21:20 ダンスミックス 定員:40名 中原(珠)	20:20~21:10 ホット!ヨガ 体験者定員:6名 クラブ・法人会員:10名 久保			
15:00~15:45 エアロ初級 定員:40名 久保			14:35~15:05 フィンスイム 定員:20名 西俣						
16:00~16:30 ファイトウ 定員:40名 東芦谷			15:30~18:40 ジュニアスクール ※会員様専用コースに 制限がございます。 15:30~16:30は3コース 16:30~18:40は1コース となりますので、ご了承ください。	16:30~17:30 テニススクール					

※対象者:第1スタジオ(ストレッチボール・マッスルシェイプ)第2スタジオ(姿勢改善・ホット!ヨガ)につきましてはクラブ・法人会員様、体験者様毎に定員を設けております。
デイタイム会員様も体験者様をご同伴頂きますと、ご利用いただけます。是非、お友達をご紹介下さい♪
※テニススクール、ジュニアスクールは無料体験対象ではございません。