



エルグ・テクノ レッスンスケジュール



9月22日(火)・23日(水)の2日間はプログラムと担当者を変更して実施致します！

9月22日(火) 国民の休日					9月23日(水) 秋分の日					
	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	9:15～10:00 リセットストレッチ 大川			9:20～9:40 フィンスイム(初中級) 岩田	9時	9:15～9:45 ロングストレッチ ジムスタッフ				
10時	10:10～11:00 ファットバーンエアロ 蘭田	10:15～11:00 カラダ整うかんたん筋トレ 大川		9:50～10:20 エンジョイシェイプ 徳満	10時	10:00～10:50 機能改善トレーニング 宮崎		10:15～10:35 水中筋トレ 小原		
11時	11:15～12:00 リトモス 蘭田	☆11:30～12:15 リフレッシュヨガ 前田		10:30～11:00 全身シェイプ 岩田	11時	☆11:05～11:50 ラテンエアロ 大川		10:55～11:15 TRXコアプラス ジムスタッフ	10:40～11:10 アクアエクササイズ 泊	
12時	☆12:15～13:00 UBOUND45 徳満	12:35～13:35 キレイになるヨガ 前田			12時	☆12:00～12:50 ジャズ初心者 MiSAKI				
13時	☆13:45～14:30 マットピラティス 大川				13時	13:00～13:50 リラックスヨガ 宮崎				
14時				14:00～14:20 水中ウォーキング 小原	14時				☆14:20～14:50 お腹シェイプスペシャル ジムスタッフ	13:50～14:20 AQUA ZUMBA 横山
15時	15:40～16:25 Jr.体操教室 幼児クラス (年中・年長) 羽生・堀切			15:30～16:15 ユニバーサルヨガEARTH 新屋敷	14:30～15:00 クロール&バタフライ 西俣	15時			15:05～15:50 ZUMBA 横山	15:10～15:40 ポルドブラ 大川
16時	16:30～17:30 Jr.体操教室 小学生クラス (1～6年生) 羽生・堀切	17:40～18:40 Jr.K-POPダンススクール MIKA			16時	16:30～17:30 Jr.体操教室 小学生クラス (1～6年生) 羽生・堀切	16:30～17:30 Jr.ヒップホップスクール (5～9歳) MiSAKI			
17時	18:20～19:10 SALSATION 石井	18:30～19:15 マットピラティス 新屋敷			17時	17:40～18:40 Jr.ヒップホップスクール (7～15歳) MiSAKI				
18時	☆19:45～20:45 FIGHTDOまつり ありがとうスペシャル！ 新屋敷・東芦谷 ※本レッスンは会員種類を問わず 無料でご参加いただけます。				18時	18:20～19:10 エアロ初級 松元				
19時				19時	19:30～20:00 UBOUND 東芦谷	19:20～20:20 リカバリーヨガ 大川				
20時				20時	☆20:15～21:00 マッスルシェイプスペシャル 坂上					
21時					21時					

☆印は、イベント限定レッスンになります。