エルグ・テクノ　11/3(火)祝日レッスンスケジュール

プログラムと開始時間、担当者を一部変更して実施致します！

	11月3日（火）			
	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
10時	10:10～11:00 ファットバーンエアロ 薗田	10:15～11:00 カラダ整うかんたん筋トレ 大川		9:50～10:20 水中筋トレ 小原
				10:30～11:00 全身シェイプ 岩田
11時	11:20～12:05 リトモス 薗田	☆11:30～12:15 リフレッシュヨガ 前田 変更		
12時				
		12:35～13:35 キレイになるヨガ 前田	12:50～13:10 TRXコアプラス ジムスタッフ	
13時	☆13:15～14:15 ピラティス＆ポールコンディショニング 大川 変更			
14時	14:30～15:20 やさしいベリーダンス madoka 時間変更			14:00～14:15 AQUA　FIT 西俣
15時				14:25～14:55 バタフライ＆平泳ぎ 小原
	15:40～16:25 jr体操教室幼児クラス (年少・年中・年長) 羽生			
16時	16:30～17:30 jr体操教室小学生クラス (1～6年生) 羽生			15:30～20:00 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 18:40～20:00は3コース となりますので、ご了承ください。
17時				
18時		17:40～18:40 Jr.K－POP ダンススクール(7～15歳) MIKA		
	18:20～19:10 SALSATION 石井			
		18:50～19:20 ユニバーサルヨガEARTH 外山		
19時				
	19:20～20:20 ガールズヒップホップ 中学生～ MIKA		19:20～19:40 TRXコアプラス ジムスタッフ	
20時		19:30～20:00 バレトン 外山		
	20:30～21:15 FIHTDO 外山			
21時				

☆印は、11/3限定レッスンになります。

エクササイズ内容



スタジオ

＊ピラティス＆ポールコンディショニング
正しい呼吸に合わせて身体の奥の筋肉を効果的に鍛えていきます。
ピラティスでしなやかな身体をつくりましょう。ピラティスで体を
整えストレッチポールで体をリラックスしていきます。



定員：第1スタジオ50名・第2スタジオ25名・ UBOUND25名

利用対象は規定通りになります。



