

エルグ・テク/プログラムスケジュール

平成29年10月3日(火)~

木曜日					金曜日				
	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 東芦谷 ◎ 9:35	NEW 9:45 リフレッシュヨガ 松元 ◎ 10:15	NEW	9:45 おはよう水中散歩 飯田 ◎ 10:05	9:15 脳と体のリフレッシュ体操 磯川 ◎ 9:45	10:10 ホット!リンパコンディショニング45 磯川 ◎ 10:55	NEW 11:30 TRXトライアル20 松元(弘) ◎ 11:50		
10	9:45 ファットバーンエアロ45 大川 ◎ 10:30			10:15 アクアパンチエクササイズ 徳満 ◎ 10:45	9:55 フローピラティス 服部 ◎ 10:55			10:15 水中貯筋トレーニング 西俣 ◎ 10:45	
11	10:40 FIGHT-DOファイドウ45 新屋敷 ◎ 11:25	10:30 ペルビックムーブメント 松元 ◎ 11:00		10:50 ヌードルストレッチ 徳満 ◎ 11:20	11:05 ファットバーンエアロ60 白石 12:05			11:20 ポルドブラ 磯川 ◎ 11:50	10:50 シェイプアップダンベル 松元(朋) ◎ 11:20
12	11:35 ダンスミックス50 池田 12:20			11:25 初心者水泳 飯田 ◎ 11:55	12:15 ダンスミックス45 中原(珠) 13:00			12:15 コンディショニングピラティス 服部 ◎ 13:15	NEW
13	12:30 リトモス45 長野 13:15	12:35 フットコンディショニング 大川 ◎ 13:20		12:00 元気がでるアクア45 新屋敷 ◎ 12:45	13:10 やさしいバレエ45 大屋 ◎ 13:55				
14	13:25 やさしいベリーダンス 池田 ◎ 14:10			13:30 TRXコアプラス20 吉永 ◎ 13:50	13:00 らくらくクロール・平泳ぎ 下園 ◎ 13:30			14:05 ボディシェイプ45 白石 ◎ 14:50	13:50 パワーアップアクア 徳満 ◎ 14:20
15	14:20 エアロ初心者45 松元 ◎ 15:05				15:05 エアロ初級45 白石 ◎ 15:50			15:05 エアロ初級45 白石 ◎ 15:50	14:25 FUN SWIM 西俣 14:55
16	15:15 マットピラティス 長野 ◎ 15:45				16:00 FIGHT-DOファイドウ30 東芦谷 16:30				
17	15:55 ポルドブラ 長野 ◎ 16:25				18:20 マットピラティス 竹本 19:05				
18	18:20 リトモス60 長野 19:20				19:15 ダンスエアロ60 竹本 ◎ 20:15				
19	19:30 マッスルシェイプ30 西水流 20:00	19:30 ホット!リンパヨガ 磯川 ◎ 20:15		20:25 ダンスミックス45 大屋 21:10	20:25 ホット!リンパヨガ 大川 ◎ 21:10	NEW 20:00 TRXコアプラス20 眞方 ◎ 20:20			
20	20:10 ZUMBA 中原 20:55		20:15 リズムアクア 辻 ◎ 20:45				20:10 ヌードルストレッチ 飯田 ◎ 20:30		