

# エルサ洛北阪急スクエア 2021年5/1～ レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日・祝
11:00	10:30-10:50 有酸素トレーニング	10:30-10:50 Yoga20	10:30-10:50 Yoga	10:30-10:50 オムニア	10:30-10:50 コンディショニング	10:30-10:50 ポールストレッチ	10:30-11:10 ボードYoga
	11:00-11:40 ボードYoga	11:00-11:20 ボードYoga20			11:00-11:20 コンディショニング	11:00-11:20 有酸素トレーニング	
		11:30-11:50 オムニア	11:30-11:50 有酸素トレーニング	11:30-11:50 Yoga20	11:30-12:10 ボードYoga		11:30-11:50 オムニア
12:00	12:00-12:20 コンディショニング	12:00-12:40 ボードYoga	12:00-12:20 ポールストレッチ	12:00-12:20 ボードYoga20		12:00-12:20 有酸素トレーニング	12:00-12:20 コンディショニング
	12:30-12:50 オムニア		12:30-12:50 オムニア	12:30-12:50 有酸素トレーニング	12:30-12:50 コンディショニング	12:30-12:50 オムニア	12:30-12:50 美BODY
13:00	13:00-13:20 美BODY	13:00-13:20 有酸素トレーニング	13:00-13:20 Yoga20	13:00-13:20 美BODY	13:00-13:20 ポールストレッチ	13:00-13:20 美BODY	13:00-13:20 ポールストレッチ
	13:30-13:50 ポールストレッチ	13:30-13:50 美BODY	13:30-13:50 ボードYoga20	13:30-14:10 ボードYoga	13:30-13:50 オムニア	13:30-13:50 コンディショニング	13:30-14:10 Yoga
14:00	14:00-14:40 Yoga	14:00-14:20 ポールストレッチ	14:00-14:20 美BODY		14:00-14:20 美BODY	14:00-14:40 ボードYoga	
15:00		14:30-15:10 Yoga	14:30-14:50 コンディショニング	14:30-14:50 ポールストレッチ	14:30-14:50 有酸素トレーニング		
	15:00-15:20 美BODY		15:00-15:40 ボードYoga	15:00-15:20 オムニア	15:00-15:40 Yoga	15:00-15:20 コンディショニング	15:00-15:20 Yoga20
	15:30-15:50 有酸素トレーニング	15:30-15:50 コンディショニング		15:30-15:50 美BODY		15:30-15:50 有酸素トレーニング	15:30-15:50 ボードYoga20
16:00	16:00-16:40 Yoga	16:00-16:20 オムニア	16:00-16:20 有酸素トレーニング	16:00-16:40 Yoga	16:00-16:20 美BODY	16:00-16:20 ポールストレッチ	16:00-16:20 有酸素トレーニング
		16:30-17:10 ボードYoga	16:30-16:50 ポールストレッチ		16:30-17:10 ボードYoga	16:30-16:50 オムニア	16:30-16:50 ポールストレッチ
17:00	17:00-17:20 オムニア		17:00-17:20 Yoga20	17:00-17:20 コンディショニング		17:00-17:20 美BODY	
	17:30-18:10 ボードYoga	17:30-17:50 有酸素トレーニング	17:30-17:50 ボードYoga20	17:30-18:10 ボードYoga	17:30-17:50 オムニア		17:30-17:50 美BODY
18:00		18:00-18:20 ポールストレッチ	18:00-18:20 美BODY		18:00-18:40 Yoga	18:00-18:40 Yoga	18:00-18:20 コンディショニング
	18:30-18:50 コンディショニング	18:30-19:10 Yoga	18:30-18:50 オムニア	18:30-18:50 有酸素トレーニング			18:30-18:50 オムニア
19:00	19:00-19:20 有酸素トレーニング		19:00-19:20 ポールストレッチ	19:00-19:20 美BODY	19:00-19:20 コンディショニング	19:00-19:20 有酸素トレーニング	
20:00	19:30-19:50 ポールストレッチ	19:30-19:50 オムニア	19:30-19:50 有酸素トレーニング	19:30-20:10 Yoga	19:30-19:50 美BODY		
		20:00-20:20 Yoga20			20:00-20:20 Yoga20		