GrandSport 愛子レッスンプログラム タイムスケジュール

レッスンは全て予約制となります

3月15日(日)

スタジオ

- 【定員15名】 13:30〜14:15 Group Groove45 本堂
- 【定員15名】 15:00〜15:45 ボディジャム45 渡邊
- 【定員9名】 17:00〜17:45 ボディパンプ45 本堂

ホットスタジオ

- 【定員15名】 13:00〜13:45 ホットピラティス 江澤
- 【定員15名】 17:00〜17:45 ホットリンパケアストレッチ 渡邊

3月16日(月)

スタジオ

- 【定員15名】 11:00〜11:30 リズム体操 江澤
- 【定員10名】 12:10〜12:40 CXワークス 橋本(裕)
- 【定員15名】 13:30〜14:00 Group Groove30 本堂
- 【定員15名】 14:35〜15:05 ボディコンバット30 設楽
- 【定員8名】 19:00〜19:45 UBOUND45 江澤
- 【定員15名】 20:30〜21:15 ボディコンバット45 設楽

ホットスタジオ

- 【定員15名】 11:15〜12:00 ホットリラクゼーション 本堂
- 【定員15名】 12:45〜13:30 ホットピラティス 江澤
- 【定員15名】 14:10〜14:55 ホットリンパケアストレッチ 鈴木(彩)
- 【定員15名】 18:45〜19:30 ホットピラティス 設楽
- 【定員15名】 20:10〜20:55 ホットリンパケアストレッチ 鈴木(彩)

3月17日(火)

スタジオ

- 【定員15名】 10:45〜11:30 SH'BAM45 酒井
- 【定員15名】 12:10〜12:55 ボディコンバット45 設楽
- 【定員10名】 13:35〜14:05 ボディバランス30 佐藤(美)
- 【定員9名】 14:40〜15:10 ボディパンプ30 阿部(祐)
- 【定員10名】 19:00〜19:30 CXワークス 阿部(祐)
- 【定員9名】 20:30〜21:15 ボディパンプ45 阿部(祐)

ホットスタジオ

- 【定員15名】 12:15〜13:00 ホットヨガ 酒井
- 【定員15名】 13:45〜14:30 ホットピラティス 設楽
- 【定員10名】 18:45〜19:15 barre 鈴木(み)
- 【定員10名】 20:10〜20:55 ボディバランス45 佐藤(美)

3月18日(水)

スタジオ

- 【定員15名】 10:45〜11:30 ボディコンバット45 鈴木(健)
- 【定員15名】 12:10〜12:55 バイラバイラ45 酒井
- 【定員8名】 13:35〜14:20 UBOUND45 江澤
- 【定員15名】 15:00〜15:30 ボディアタック30 片岡
- 【定員15名】 19:00〜19:45 Group Groove45 本堂
- 【定員15名】 20:30〜21:15 ボディアタック45 片岡

ホットスタジオ

- 【定員15名】 11:15〜12:00 ホットピラティス 江澤
- 【定員15名】 12:45〜13:30 ホットリンパケアストレッチ 鈴木(健)
- 【定員15名】 14:10〜14:55 ホットリラクゼーション 本堂
- 【定員15名】 18:45〜19:30 ホットピラティス 江澤
- 【定員15名】 20:30〜21:15 ホットリンパケアストレッチ 本堂

3月19日(木)

スタジオ

- 【定員15名】 10:45〜11:30 Group Groove45 本堂
- 【定員15名】 12:10〜12:55 Group Fight45 佐々木(康)
- 【定員9名】 13:35〜14:20 ボディパンプ45 三上
- 【定員15名】 15:00〜15:30 ボディコンバット30 鈴木(彩)
- 【定員9名】 19:00〜19:45 ボディパンプ45 三上
- 【定員15名】 20:30〜21:15 ボディコンバット45 鈴木(彩)

ホットスタジオ

- 【定員15名】 11:15〜12:00 ホットヨガ 酒井
- 【定員15名】 12:45〜13:30 ホットピラティス 本堂
- 【定員15名】 14:15〜15:00 ホットバランス 佐々木(康)
- 【定員15名】 18:45〜19:30 ホットバランス 佐々木(康)
- 【定員15名】 20:30〜21:15 ホットピラティス 三上

3月21日(土)

スタジオ

- 【定員10名】 12:00〜12:45 ボディバランス45 佐藤(美)
- 【定員10名】 14:00〜14:30 CXワークス 橋本(裕)
- 【定員9名】 19:00〜19:45 ボディパンプ45 橋本(裕)

ホットスタジオ

- 【定員15名】 12:00〜12:30 ホットシェイプクラス 橋本(裕)
- 【定員15名】 15:00〜15:45 ホットヨガ 佐藤(美)
- 【定員15名】 18:00〜18:45 ホットピラティス 佐藤(美)

3月22日(日)

スタジオ

- 【定員15名】 13:30〜14:15 ボディコンバット45 鈴木(彩)
- 【定員9名】 15:00〜15:45 ボディパンプ45 本木
- 【定員10名】 17:00〜17:30 CXワークス 橋本(裕)

ホットスタジオ

- 【定員15名】 13:00〜13:45 ホットピラティス 橋本(裕)
- 【定員15名】 17:00〜17:45 ホットリンパケアストレッチ 鈴木(彩)

※レッスン変更や祝日のレッスン時間は下記URLより、ご確認いただけます　http://www.sportsclub.co.jp/gs_daiko.html