

グラン・スポール愛子 レッスンプログラム タイムスケジュール

レッスン開始の1時間30分前から受付開始

レッスンはすべて予約制となります

2020年6月29日～

MON(月)			TUE(火)			WED(水)			THU(木)			FRI(金)			SAT(土)			SUN(日)		
スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク
10	【定員15名】 10:15~10:45 はじめてエアロ 橋本(維)		【定員15名】 10:00~10:45 フラダンス 高橋(典)	【定員15名】 10:30~11:15 ホットヨガ 熊谷(恵)		【定員10名】 10:10~10:40 LES MILLS BODYBALANCE 30 川畑	【定員15名】 10:30~11:00 シェイククラス 鈴木(健)		【定員15名】 10:00~10:30 barre 鈴木(み)	【定員15名】 10:45~11:30 ホット骨盤ケア 伊藤(智)		【定員15名】 10:00~10:30 リズム体操 鈴木(彩)								
11	【定員8名】 11:15~12:00 UBOUND 45 森		【定員15名】 11:15~11:45 LES MILLS SH'BAM 30 酒井	【定員15名】 11:45~12:30 ホットヨガ 川畑		【定員15名】 11:10~12:00 ウォーキング50 川畑	【定員15名】 11:30~12:15 ヨガ45 今野(由賀利)		【定員15名】 11:00~11:45 Balletone 鈴木(み)	【定員15名】 11:00~11:30 ホット骨盤ケア 伊藤(智)		【定員10名】 11:00~11:30 LES MILLS CXWORX 小滝	【定員15名】 11:30~12:15 ホットピラティス 里館		【定員15名】 11:00~11:45 ZUMBA 森	【定員15名】 11:00~11:45 ホットヨガ 酒井				
12	【定員15名】 12:30~13:20 ウォーキング50 大友		【定員9名】 12:15~12:45 LES MILLS BODYPUMP 30 重泉	【定員15名】 13:00~13:45 ホットヨガ 川畑		【定員15名】 12:30~13:00 groove 30 森	【定員8名】 12:45~13:30 UBOUND 45 江澤		【定員15名】 12:00~12:45 ホットヨガ 石堂	【定員15名】 12:00~12:45 ホットピラティス 里館		【定員15名】 12:00~12:45 ZUMBA 小野			【定員15名】 12:15~13:00 BAILA BAILA 45 酒井	【定員15名】 12:15~12:45 ホットシェイククラス 橋本(裕)		【定員15名】 12:00~12:45 groove 45 森		
13	【定員15名】 13:00~13:45 ホットヨガ 今野(由賀利)		【定員10名】 13:15~13:45 LES MILLS BODYBALANCE 30 川畑	【定員15名】 13:00~13:45 ホットピラティス 設楽		【定員15名】 13:30~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 30 鈴木(健)	【定員15名】 14:00~14:45 Balletone 片岡		【定員15名】 13:15~14:00 ホットピラティス 鈴木(彩)	【定員15名】 13:00~13:45 ホットヨガ 小野		【定員15名】 13:15~14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 鈴木(彩)			【定員15名】 13:30~14:00 BAILA BAILA 45 酒井	【定員15名】 13:30~14:15 ホットヨガ 佐藤(美)		【定員15名】 13:00~13:45 週替りレッスン (☆)		
14	【定員15名】 14:30~15:15 ホットピラティス 鈴木(彩)		【定員10名】 14:15~14:45 LES MILLS CXWORX 阿部(祐)	【定員15名】 14:15~15:00 ホットピラティス 佐藤(美)		【定員15名】 14:30~15:15 BAILA BAILA 45 滑川	【定員15名】 15:15~16:00 リンバケアストレッチ 鈴木(健)		【定員15名】 14:30~15:15 ホットピラティス 三上	【定員15名】 14:30~15:15 ホットピラティス 三上		【定員15名】 14:30~15:15 LES MILLS BODYATTACK 45 木村(沙)	【定員15名】 14:30~15:15 ホットピラティス 八木澤		【定員15名】 14:30~15:15 Balletone 峰村			【定員★名】 14:15~15:00 週替りレッスン (☆)		
15	【定員15名】 18:45~19:30 CENTERGY 45 大戸		【定員10名】 19:00~19:30 LES MILLS CXWORX 阿部(祐)	【定員15名】 19:00~19:45 ホットアロマ リラクゼーション 鈴木(み)		【定員8名】 19:00~19:45 UBOUND 45 江澤	【定員15名】 19:00~19:45 ホットピラティス 重泉		【定員9名】 19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP 45 三上	【定員15名】 19:00~19:45 ホットピラティス 鈴木(彩)		【定員15名】 19:00~19:45 LES MILLS groove 45 山内	【定員15名】 19:00~19:45 ホット骨盤ケア 橋本(維)		【定員15名】 18:45~19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 30 木村(沙)	【定員15名】 18:45~19:30 ホットヨガ 大戸		【定員★名】 16:00~16:45 週替りレッスン (☆)		
16	【定員8名】 20:00~20:45 UBOUND 45 畠山		【定員15名】 20:00~20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 佐藤(美)	【定員15名】 20:15~21:00 ホットヨガ 佐藤(麗)		【定員9名】 20:15~21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 重泉	【定員15名】 20:30~21:15 ホットアロマ リラクゼーション 鈴木(み)		【定員15名】 20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 佐々木(康)	【定員15名】 20:15~21:00 ホットピラティス 三上		【定員15名】 20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK 45 山内	【定員15名】 20:15~21:00 ホットヨガ 今野(由賀利)		【定員10名】 17:30~18:15 CENTERGY 45 大戸	【定員15名】 17:30~18:15 ホットピラティス (☆)		【定員15名】 15:30~16:15 ホットヨガ 鋸持		
17	【定員15名】 21:15~22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 設楽		【定員10名】 21:15~22:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 佐藤(美)			【定員15名】 21:30~22:00 LES MILLS BODYATTACK 30 片岡			【定員10名】 21:30~22:00 GRIT 三上			【定員9名】 21:30~22:00 LES MILLS BODYPUMP 30 木村(沙)						【定員15名】 17:00~17:45 ホットピラティス 鋸持		
18																				
19																				
20																				
21																				
22																				