

# 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

2020年8月1日～

スタジオレッスンは  
すべて予約制となります

●8月24日分までのレッスンは1時間30分前から受付開始  
●8月25日分からのレッスンは1時間前から受付開始

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】 10:00～10:30 ホットストレッチ 橋本(裕)		【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10名】 11:15～12:00 UBOUND 45 森	【定員15名】 11:30～12:15 ホットヨガ 橋本(維)		【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5名】 12:00～12:30 R30 福田	【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15名】 13:00～13:45 ホットヨガ 今野(由賀利)		【定員10名】 12:15～12:45 LES MILLS BODYPUMP 30 重泉	【定員15名】 13:00～13:45 ホットピラティス 設楽		【定員15名】 12:30～13:00 groove 30 森	【定員10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 ホットヨガ 石堂		【定員15名】 12:00～12:45 ZUMBA 小野	【定員15名】 12:00～12:45 ホットピラティス 里館		【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】 13:50～14:20 LES MILLS BODYATTACK 30 佐藤(大)	【定員15名】 14:30～15:15 ホットピラティス 鈴木(彩)		【定員10名】 13:15～13:45 LES MILLS BODYBALANCE 30 川畑	【定員15名】 14:15～15:00 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5名】 14:00～14:30 R30 福田	【定員10名】 13:30～14:15 LES MILLS BODYPUMP 45 三上	【定員15名】 13:15～14:00 ホットピラティス 鈴木(彩)		【定員15名】 13:15～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 鈴木(彩)	【定員15名】 13:00～13:45 ホットヨガ 小野		【定員15名】 13:30～14:00 LES MILLS BODYATTACK 30 木村(沙)	【定員15名】 13:30～14:15 ホットヨガ 佐藤(美)		【定員★名】 14:15～15:00 週替りレッスン (☆)			
14 【定員15名】 14:50～15:35 LES MILLS BODYCOMBAT 45 設楽			【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 リンパケアストレッチ 鈴木(健)		【定員15名】 14:45～15:30 BAILA BAILA 45 佐川	【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10名】 18:45～19:30 CENTERGY 45 大戸	【定員15名】 19:00～19:45 ホットピラティス 設楽	【定員5名】 18:45～19:15 R30 佐藤(大)	【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10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10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 groove 45 山内	【定員15名】 19:00～19:45 ホット骨盤ケア 橋本(維)	【定員5名】 19:30～20:00 R30 福田	【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10名】 20:00～20:45 UBOUND 45 畠山	【定員15名】 20:15～21:00 ホットピラティス 鈴木(彩)		【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 大戸		【定員10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】 17:00～17:45 ホットピラティス 鈴木(彩)			
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15名】 21:30～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 30 木村(沙)						【定員15名】 15:30～16:15 ホットヨガ 鋸持			
18 【定員10名】 21:30～22:00 LES MILLS BODYATTACK 30 設楽																			【定員★名】 14:15～15:00 週替りレッスン (☆)		
19 【定員15名】 21:30～22:00 LES MILLS BODYATTACK 30 設楽																			【定員★名】 14:15～15:00 週替りレッスン (☆)		
20 【定員15名】 21:30～22:00 LES MILLS BODYATTACK 30 設楽																			【定員★名】 14:15～15:00 週替りレッスン (☆)		
21 【定員15名】 21:30～22:00 LES MILLS BODYATTACK 30 設楽																			【定員★名】 14:15～15:00 週替りレッスン (☆)		
22 【定員15名】 21:30～22:00 LES MILLS BODYATTACK 30 設楽																			【定員★名】 14:15～15:00 週替りレッスン (☆)		

① レッスン内容・時間・担当が変更になったクラスです。ご注意ください。

◆すべてのスタジオレッスン※で、インターネット予約がご利用いただけます(定員の半数がインターネット予約枠となります。)。 ※R30は当日予約のみとなります。

◆ホームページから、レッスン変更や祝日のレッスン時間をご確認いただけます。[パソコン用ホームページURL] <http://www.sportsclub.co.jp/>