GrandSport 八幡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)

第1スタジオ
- 【定員16名】 11:30〜12:15 ボディバランス45 高森
- 【定員20名】 14:30〜15:15 ボディパンプ45 阿部(祐)

第2スタジオ
- 【定員20名】 13:00〜13:45 ボディジャム45 早坂(の)
- 【定員20名】 16:30〜17:15 ボディコンバット45 小野寺(将)

3月16日(月)

第1スタジオ
- 【定員20名】 12:15〜13:00 ボディジャム45 小関
- 【定員20名】 14:45〜15:30 ボディパンプ45 阿部(祐)
- 【定員20名】 20:15〜21:00 ボディパンプ45 小野寺(将)

第2スタジオ
- 【定員20名】 11:00〜11:45 バレトン 木村(沙)
- 【定員16名】 13:30〜14:15 ボディバランス45 八木澤
- 【定員20名】 19:00〜19:45 ボディアタック45 小関

3月17日(火)

第1スタジオ
- 【定員16名】 11:00〜11:30 青竹エクササイズ 鈴木(み)
- 【定員20名】 13:00〜13:45 ボディコンバット45 小野寺(将)
- 【定員20名】 15:30〜16:15 ボディジャム45 佐竹
- 【定員20名】 19:00〜19:45 ボディアタック45 木村(沙)

第2スタジオ
- 【定員20名】 12:00〜12:30 barre 鈴木(み)
- 【定員16名】 14:15〜15:00 Group Centergy45 佐々木(康)
- 【定員20名】 20:15〜21:00 ボディコンバット45 佐々木(康)

3月18日(水)

第1スタジオ
- 【定員16名】 11:00〜11:45 ヨガ45 八木澤
- 【定員20名】 13:30〜14:15 ボディコンバット45 小野寺(将)
- 【定員16名】 16:00〜16:45 ボディバランス45 高森
- 【定員20名】 19:00〜19:45 ボディパンプ45 小野寺(将)

第2スタジオ
- 【定員20名】 12:15〜13:00 SH'BAM45 甲羽
- 【定員20名】 14:45〜15:30 バレトン スタンディングフロー 鈴木(み)
- 【定員20名】 20:15〜21:00 ボディジャム45 小関

3月19日(木)

第1スタジオ
- 【定員16名】 12:15〜13:00 ボディバランス45 高森
- 【定員20名】 14:30〜15:15 ボディパンプ45 阿部(祐)
- 【定員20名】 20:00〜20:45 ボディパンプ45 栗城

第2スタジオ
- 【定員20名】 11:00〜11:45 バイラバイラ45 八木澤
- 【定員20名】 13:30〜14:00 ボディアタック30 小関
- 【定員20名】 15:30〜16:15 ボディコンバット45 小関
- 【定員20名】 19:00〜19:45 ボディジャム45 小関

3月20日(金)(祝)

第1スタジオ
- 【定員16名】 13:00〜13:30 CXワークス 栗城
- 【定員20名】 16:00〜16:45 ボディパンプ45 阿部(祐)

第2スタジオ
- 【定員16名】 11:00〜11:45 ピラティス 小関
- 【定員20名】 14:30〜15:15 ボディジャム45 小関

3月21日(土)

第1スタジオ
- 【定員20名】 12:30〜13:15 ボディパンプ45 阿部(祐)
- 【定員20名】 15:00〜15:45 ボディアタック45 佐藤(大)
- 【定員20名】 18:15〜19:00 ボディパンプ45 本木

第2スタジオ
- 【定員16名】 11:00〜11:45 ボディバランス45 八木澤
- 【定員20名】 13:45〜14:30 バレトン 小関
- 【定員20名】 16:30〜17:15 ボディコンバット45 小関

3月22日(日)

第1スタジオ
- 【定員16名】 13:00〜13:45 ボディバランス45 高森
- 【定員20名】 16:30〜17:15 ボディパンプ45 阿部(祐)

第2スタジオ
- 【定員20名】 11:30〜12:15 ボディジャム45 早坂(の)
- 【定員20名】 14:30〜15:15 ボディコンバット45 小野寺(将)

※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