

グラン・スポール 八幡 レッスンプログラム タイムスケジュール

2020年3月23日～3月31日

レッスン開始の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

MON (月)			TUE (火)			WED (水)			THU (木)			FRI (金)			SAT (土)			SUN (日)			
第1スタジオ	第2スタジオ	サーキット R30	第1スタジオ	第2スタジオ	サーキット R30	第1スタジオ	第2スタジオ	サーキット R30	第1スタジオ	第2スタジオ	サーキット R30	第1スタジオ	第2スタジオ	サーキット R30	第1スタジオ	第2スタジオ	サーキット R30	第1スタジオ	第2スタジオ	サーキット R30	
10	[定員20名] 10:00～10:30 はじめてエアロ 菊田		[定員20名] 10:00～10:45 フラダンス 相田	[定員20名] 10:00～10:30 barre 鈴木(み)		[定員20名] 10:15～11:05 ウォーク&ジョグソフト 佐藤(か)	[定員16名] 10:15～11:00 ヨガ45 八木澤		[定員20名] 10:20～11:10 ウォーキング50 大友	[定員16名] 10:15～10:45 機能改善ヨガ 西野											
11	[定員20名] 11:00～11:30 ズンバ30 菊田	[定員20名] 10:30～11:00 アロマストレッチ 浅倉		[定員20名] 11:00～11:30 バイラバイラ 滑川			[定員20名] 11:30～12:15 ボディコンバット 45 早坂(の)		[定員16名] 11:15～12:00 バイラバイラ45 八木澤	[定員20名] 11:15～12:00 ボディコンバット 45 早坂(の)				[定員20名] 11:00～11:50 ウォーキング50 嶋守	[定員16名] 10:30～11:15 ボディバランス 45 八木澤		[定員20名] 11:00～11:45 ズンバ45 清水	[定員20名] 11:00～11:45 歩いてシェイプ45 峰村			
12	[定員20名] 12:00～12:30 ボディジャム30 小関	[定員16名] 11:30～12:00 バレトン 木村(沙)	[定員20名] 12:00～12:50 ウォーキング50 大戸	[定員16名] 12:00～12:45 ピラティス 滑川		[定員20名] 12:30～13:15 barre 佐川	[定員20名] 12:45～13:15 ボディジャム30 甲羽		[定員20名] 12:30～13:00 ポディアタック30 小関	[定員16名] 12:30～13:00 ポディアタック30 小関				[定員20名] 12:45～13:15 ボディジャム30 小関	[定員16名] 12:00～12:45 ピラティス 滑川		[定員20名] 13:00～13:45 ボディジャム 45 早坂(の)	[定員16名] 12:15～12:55 アロマ リラクゼーション 熊谷			
13	[定員16名] 13:00～13:30 ボディコンバット 30 板垣	[定員20名] 13:45～14:15 CXワークス 阿部(祐)	[定員16名] 13:20～13:50 Group Centery30 佐々木(康)	[定員20名] 13:15～14:00 気功45 鎌田		[定員20名] 13:45～14:35 ダンスミックス45 佐川	[定員20名] 13:45～14:15 バレトン スタンディングフロー 鈴木(み)		[定員20名] 13:00～13:45 ボディジャム45 嶋守	[定員16名] 13:30～14:15 ヨガ45 松森				[定員20名] 14:30～15:15 バレトン 清水	[定員20名] 13:15～14:00 ボディジャム45 嶋守		[定員16名] 14:30～15:15 ピラティス 小野	[定員20名] 14:45～15:30 ボディコンバット 45 小野寺(将)			
14	[定員20名] 14:00～14:30 ボディコンバット30 小関	[定員20名] 14:45～15:30 バイラバイラ45 小関	[定員20名] 14:20～14:50 ボディコンバット30 小野寺(将)	[定員20名] 14:30～15:15 バレトン 金澤		[定員20名] 15:15～16:00 バイラバイラ 45 小関			[定員20名] 14:15～14:45 Group Core 小野寺(将)	[定員16名] 14:45～15:25 アロマ リラクゼーション 半澤				[定員16名] 15:00～15:45 フィットネス ヨガ45 八木澤	[定員20名] 14:30～15:15 ピラティス 小野		[定員20名] 16:45～17:30 ボディジャム 45 阿部(祐)				
15				[定員20名] 15:45～16:15 ボディジャム 30 佐竹						[定員20名] 16:00～16:30 ボディジャム30 阿部(祐)				[定員20名] 16:30～17:15 ノンストップ バイラバイラ45 八木澤	[定員20名] 17:05～17:50 ボディコンバット 45 小野寺(将)						
16																					
17																					
18																					
19	[定員20名] 19:00～19:45 Group Fight 45 金澤	[定員20名] 19:30～20:15 バイラバイラ45 小関	[定員20名] 19:00～19:30 ポディアタック 30 木村(沙)	[定員20名] 19:00～19:45 ノンストップ バイラバイラ45 八木澤		[定員20名] 19:45～20:30 バレトン 金澤	[定員20名] 20:00～20:30 ボディコンバット30 小野寺(将)		[定員20名] 19:00～19:30 ボディジャム 30 小関	[定員20名] 19:00～19:30 GRIT 小野寺(将)				[定員20名] 18:30～19:15 ボディジャム45 本木							
20	[定員20名] 20:15～20:45 ポディアタック30 佐藤(大)	[定員20名] 20:45～21:30 ヒップホップ45 二階堂	[定員16名] 20:00～20:30 ボディバランス 30 高森	[定員20名] 20:15～20:45 ボディジャム 30 佐竹		[定員20名] 21:00～21:45 ボディジャム 45 小関	[定員20名] 21:00～21:45 ボディジャム 45 栗城		[定員20名] 20:00～20:30 ボディジャム30 栗城	[定員20名] 20:00～20:30 CXワークス 阿部(祐)											
21	[定員20名] 21:15～22:00 ボディジャム45 小野寺(将)		[定員20名] 21:00～21:30 ボディコンバット 30 佐々木(康)	[定員20名] 21:15～21:45 CXワークス 里館					[定員20名] 21:00～21:30 バイラバイラ 小関	[定員20名] 21:00～21:45 ボディコンバット 45 小野寺(将)											
22																					

休館日

(☆)は毎週担当者が変わります。●NEW 増設したクラス、新スタートのクラスです。ぜひご参加下さい。●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。

※パソコン、インターネットへアクセスできる携帯電話から、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/>