

# 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)			
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	
			【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】 10:15～11:00 ヨガ45 八木澤	【定員16名】 10:15～11:00 機能改善ヨガ 西野		【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					【定員20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 清水	【定員20名】 11:00～11:45 歩いてシェイプ45 峰村		
			【定員20名】 11:15～12:00 バイラバイラ45 滑川	【定員20名】 11:00～11:30 バレトン スタンディングフロー 鈴木(み)		【定員20名】 11:30～12:15 ボディコンバット45 早坂(の)	【定員20名】 11:15～12:00 バイラバイラ45 八木澤		【定員16名】 11:40～12:25 ボディバランス45 川畑	【定員20名】 11:15～12:00 バイラバイラ45 八木澤					【定員16名】 12:00～12:45 ピラティス (☆)			【定員16名】 12:15～12:55 アロマ リラクゼーション (☆)			
			【定員20名】 12:00～12:50 ウォーキング50 大戸	【定員20名】 12:30～13:00 ボディコンバット30 小野寺(将)		【定員20名】 12:45～13:15 ボディジャム30 小関	【定員5名】 13:00～13:30 R30 小野寺(将)		【定員20名】 13:00～13:45 ボディジャム45 嶋守	【定員16名】 12:30～13:00 週替りレッスン (☆)					【定員20名】 12:45～13:15 ボディパンプ30 小滝	【定員20名】 13:15～14:00 ボディジャム45 嶋守		【定員20名】 13:00～13:45 ボディジャム45 早坂(の)	【定員16名】 13:30～14:15 ヨガ45 佐藤(麗)		
			【定員20名】 13:30～14:00 ボディコンバット30 小関	【定員20名】 13:30～14:00 ボディアタック30 木村(沙)		【定員20名】 13:05～13:50 ダンスミックス45 佐川	【定員20名】 13:45～14:30 バレトン スタンディングフロー 鈴木(み)		【定員20名】 14:15～14:45 ボディアタック30 小関	【定員16名】 13:30～14:15 ヨガ45 松森					【定員20名】 13:45～14:15 CXワークス 小滝	【定員20名】 14:30～15:15 ボディコンバット45 (☆)		【定員16名】 14:30～15:15 ピラティス 小野	【定員★名】 15:00～15:45 週替りレッスン (☆)		
			【定員20名】 14:30～15:00 ボディパンプ30 小野寺(将)	【定員20名】 14:30～15:00 ボディジャム30 佐竹		【定員20名】 14:20～14:50 ボディパンプ30 小野寺(将)	【定員20名】 15:00～15:45 バイラバイラ45 小関		【定員16名】 14:45～15:25 アロマリラクゼーション 半澤(い)	【定員20名】 14:15～14:45 ボディアタック30 小関					【定員20名】 14:45～15:30 バレトン (☆)	【定員20名】 15:45～16:35 ウォーク&ジョグソフト 大戸		【定員★名】 16:15～17:00 週替りレッスン (☆)			
			【定員20名】 16:00～17:00 キッズバレエ <3才～8才> (有料) 佐藤(玲)	【定員20名】 16:45～17:45 キッズアダンス <6才～12才> (有料) 佐藤(綾)		【定員20名】 17:05～18:05 キッズヒップホップ <9才～12才> (有料) YOKO		【定員20名】 17:05～18:05 キッズ新極真空手 <5才～8才> (有料) 佐々木(辰)	【定員20名】 17:05～18:05 キッズ新極真空手 <9才～12才> (有料) 佐々木(辰)						【定員20名】 16:15～17:00 ノンストップ バイラバイラ45 八木澤	【定員20名】 17:05～17:50 ボディパンプ45 本木					
			【定員20名】 19:00～19:45 Group Fight 45 金澤	【定員20名】 19:00～19:30 ボディアタック30 木村(沙)	【定員5名】 19:00～19:30 R30 里館	【定員20名】 18:45～19:30 ズンバ 森	【定員20名】 18:45～19:15 CXワークス 栗城		【定員20名】 19:00～19:30 CXワークス 栗城	【定員20名】 19:30～20:15 ボディジャム45 小関	【定員20名】 20:00～20:30 GRIT 小野寺(将)										
			【定員20名】 20:15～21:00 ボディパンプ45 小野寺(将)	【定員20名】 20:00～20:30 CXワークス 里館	【定員20名】 20:15～21:00 ボディジャム45 佐竹	【定員20名】 20:00～20:45 ボディパンプ45 栗城	【定員★名】 19:45～20:30 週替りレッスン (☆)		【定員20名】 20:45～21:15 バイラバイラ 小関	【定員20名】 20:00～20:30 GRIT 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】 21:00～21:30 GRIT 小野寺(将)		【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)													

休館日

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/>