

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

レッスン開始の1時間前から当日予約の受付開始

レッスンはすべて予約制となります

2020年9月1日～

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] 10:30~11:00 はじめてエアロ 菊田	[定員16名] 10:30~11:00 アロマストレッチ 浅倉	[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] 10:30~11:20 ウォーク&ジョグ 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					[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 清水	[定員20名] 11:00~11:45 歩いてシェイプ45 峰村		
11	[定員16名] 11:30~12:00 ボディポンパル30 板垣	[定員20名] 11:30~12:00 バレトンショート 木村(沙)	[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] 11:50~12:35 ズンバ 佐藤(か)	[定員20名] 11:30~12:15 ボディコンバット45 早坂(の)		[定員16名] 11:40~12:25 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] 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)		
12	[定員20名] 12:30~13:00 ボディアタック30 木村(沙)	[定員16名] 12:30~13:15 ボディバランス45 八木澤	[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] 13:05~13:50 ダンスミックス45 佐川	[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] 13:45~14:15 CXワークス 小滝	[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★名] 15:00~15:45 週替りレッスン (☆)		
13	[定員20名] 13:30~14:00 ボディコンバット30 小関	[定員20名] 13:45~14:15 CXワークス 阿部(祐)	[定員20名] 13:30~14:00 ボディアタック30 木村(沙)	[定員★名] 13:20~14:05 週替りレッスン (☆)		[定員20名] 14:20~14:50 ボディバンプ30 小野寺(将)	[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] 14:45~15:30 バレトン (☆)	[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 (☆)		
14	[定員20名] 14:30~15:00 ボディバンプ30 小野寺(将)	[定員20名] 14:45~15:30 バイラバイラ45 小関	[定員20名] 14:30~15:00 ボディジャム30 佐竹	[定員20名] 14:35~15:20 バレトン 金澤		[定員★名] ① 15:00~15:45 週替りレッスン (☆)			[定員20名] 16:00~17:00 キッズ新極真空手 <5才~8才> (有料) 佐々木(辰)	[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] 16:15~17:00 ノンストップ バイラバイラ45 八木澤	[定員20名] 16:15~17:00 ノンストップ ボディバンプ45 本木		[定員★名] 16:15~17:00 週替りレッスン (☆)			
15	[定員20名] 19:00~19:45 Group Fight 45 金澤	[定員20名] 19:15~20:00 バイラバイラ45 小関	[定員20名] 19:00~19:30 ボディアタック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] 19:30~20:15 ボディジャム45 小関	[定員20名] 19:00~19:30 CXワークス 栗城					[定員20名] 20:00~20:30 GRIT 小野寺(将)			[定員20名] 20:00~20:30 GRIT 小野寺(将)			
16	[定員20名] 20:15~21:00 ボディバンプ45 小野寺(将)	[定員20名] 20:30~21:15 ヒップホップ45 二階堂	[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 ボディバンプ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] 21:00~21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)											
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					

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。

◆スタジオレッスン※は、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/>