

GrandSport エグゼー番町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16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)		3月21日(土)		3月22日(日)			
スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ		
		[定員15名] 11:00~11:45 シェイプクラス45 三上													
[定員15名] 11:30~12:15 SH'BAM45 渡邊				[定員15名] 11:45~12:30 Group Groove45 山内				[定員15名] 11:30~12:00 シェイプクラス30 狩野							
	[定員15名] 12:30~13:10 ホットアロマストレッチ 穴久保	[定員11名] 12:15~13:00 ボディパンプ45 三上	[定員10名] 12:30~13:00 barre 狩野		[定員15名] 12:30~13:15 ホットピラティス 佐藤(太)		[定員15名] 12:30~13:15 ホットリラクゼーション 狩野	[定員15名] 12:00~12:45 ボディコンバット45 穴久保	[定員15名] 12:00~12:45 ホットリラクゼーション 三上		[定員15名] 11:30~12:00 ホットストレッチ 佐藤(太)	[定員11名] 12:00~12:45 ボディパンプ45 三上			
[定員15名] 13:15~14:00 ボディコンバット45 三上			[定員10名] 13:30~14:00 Group Centergy30 狩野					[定員10名] 13:00~13:45 ヨガ45 佐藤(茅)							
[定員15名] 14:30~15:15 パイラパイラ45 渡邊	[定員15名] 14:45~15:30 ホットピラティス 穴久保			[定員15名] 13:50~14:35 ボディコンバット45 吉田		[定員15名] 14:40~15:25 ホットヨガ 山内			[定員11名] 14:00~14:45 ボディパンプ45 三上	[定員15名] 14:00~14:45 ホットピラティス 穴久保					
		[定員15名] 15:15~15:45 ピラティス30 穴久保		[定員11名] 15:00~15:30 ボディパンプ30 加藤				[定員10名] 15:15~15:45 barre 狩野				[定員10名] 15:30~16:00 barre 狩野	[定員15名] 15:00~15:45 ホットヨガ 佐藤(茅)	[定員15名] 15:00~15:45 ボディコンバット45 三上	[定員15名] 15:00~15:45 ホットヨガ 狩野
											[定員15名] 16:00~16:45 ホットヨガ 久保				
									[定員15名] 16:45~17:30 SH'BAM45 渡邊			[定員10名] 15:30~16:00 barre 狩野			
[定員11名] 19:00~19:45 ボディパンプ45 三上	[定員15名] 18:45~19:30 ホットピラティス 穴久保	[定員15名] 18:45~19:30 ボディコンバット45 穴久保	[定員15名] 18:45~19:30 ホットヨガ 狩野	[定員11名] 18:45~19:30 ボディパンプ45 加藤	[定員15名] 18:45~19:30 ホットヨガ 吉田	[定員15名] 18:45~19:30 Group Groove45 山内	[定員15名] 18:45~19:30 ホットヨガ 佐藤(茅)					[定員11名] 17:00~17:45 ボディパンプ45 三上	[定員9名] 17:00~17:30 GRIT 三上	[定員15名] 16:45~17:30 ホットピラティス 小野	
[定員15名] 20:30~21:00 ボディコンバット30 木村(沙)	[定員15名] 20:30~21:15 ホットリラクゼーション 三上	[定員10名] 20:45~21:30 Group Centergy45 狩野		[定員15名] 20:00~20:30 ボディアタック30 山内	[定員15名] 20:00~20:45 ホットピラティス 加藤			[定員15名] 20:45~21:30 ボディアタック45 佐藤(茅)					[定員15名] 18:00~18:45 ホットリラクゼーション 穴久保		

※レッスン変更や祝日のレッスン時間は下記URLより、ご確認くださいませ http://www.sportsclub.co.jp/gs_daiko.html