

# グラン・スポール エグゼー番町 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)	
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
10	【定員15名】												
11	10:30~11:20 ウォーキング50 川畑		【定員15名】	【定員10名】		【定員15名】		【定員15名】					
12	11:15~12:00 ホットヨガ 目黒	【定員12名】	【定員15名】	【定員15名】		【定員15名】	【定員15名】	【定員15名】	【定員15名】	【定員15名】		【定員15名】	
13	11:50~12:20 LES MILLS SH'BAM 30 渡辺	10:30~11:20 ボディポテンシャル 橋本(維)	11:30~12:15 パイラパイラ45 酒井	11:30~12:15 パイラパイラ45 酒井	【定員15名】	11:45~12:15 ボディジャム30 早坂(の)	11:30~12:00 ホットシェイプクラス 穴久保	11:50~12:35 ボディバランス45 大戸	11:30~12:00 ホットヨガ 松森	【定員10名】	【定員15名】	12:00~12:45 ボディジャム45 渡辺	
14	12:30~13:10 ホットアロマストレッチ 穴久保	12:45~13:30 ホットヨガ 八木澤	12:50~13:35 バレトン 早坂(ま)	13:05~13:35 barre 狩野	12:00~12:45 ホットピラティス 佐藤(太)	12:45~13:30 フラダンス 高橋(典)	12:30~13:00 ホットピラティス30 穴久保	13:05~13:50 パイラパイラ45 酒井	12:45~13:30 ホットリンパケアストレッチ 八木澤	【定員15名】	【定員15名】	12:20~13:05 Group Centergy 4 5 狩野	12:30~13:15 ホットピラティス 穴久保
15	13:40~14:25 ホットヨガ 鋸持	13:20~14:05 LES MILLS SH'BAM 45 酒井	13:40~14:25 ホットヨガ 鋸持	13:35~14:20 ホット機能改善クラス 西野	14:00~14:45 ボディコンバット45 吉田	14:00~14:30 パイラパイラ30 滑川	13:30~14:15 ホットヨガ 佐藤(茅)	14:20~14:50 SH'BAM30 渡辺	13:35~14:05 GRIT 三上	【定員9名】	【定員15名】	13:30~14:15 Group Groove45 山内	13:15~14:00 ホットリンパケアストレッチ 鋸持
16	14:05~14:50 ボディコンバット45 三上	14:30~15:15 バレトン 鈴木(み)	14:05~14:50 ボディバランス45 大戸	14:50~15:35 ホットヨガ 山内	14:50~15:35 ホットヨガ 山内	14:45~15:30 ホットリンパケアストレッチ 山内	14:45~15:30 ホットリンパケアストレッチ 山内	15:00~15:50 ボディパンプ30 三上	14:00~14:45 ホットピラティス 穴久保	【定員10名】	【定員15名】	13:50~14:40 ホットピラティス 穴久保	13:45~14:30 ホットリラクゼーション 狩野
17				【定員11名】		【定員15名】		【定員11名】	15:00~15:45 ホットヨガ 佐藤(茅)	【定員10名】	【定員15名】	15:00~15:45 ホットヨガ 目黒	
18				15:15~15:45 ボディパンプ30 加藤		15:00~15:30 ズンバ30 石井		15:20~15:50 ボディパンプ30 三上	15:15~16:00 ホットヨガ 酒井	【定員11名】	【定員15名】	15:00~15:45 ホットヨガ 佐藤(茅)	【定員15名】
19	【定員9名】									16:05~16:50 ボディパンプ45 小滝	【定員11名】	16:45~17:30 ホットピラティス 小野	
20	19:00~19:30 GRIT 三上	18:45~19:30 ホットパワーヨガ 清水	18:45~19:30 ボディコンバット45 穴久保	18:45~19:30 ホットヨガ 吉田	18:45~19:30 barre 八木澤	18:45~19:30 ホット機能改善クラス 西野	18:45~19:30 ホット機能改善クラス 西野	19:00~19:30 CXワークス 里館	18:45~19:15 ホットピラティス30 穴久保	【定員8名】	【定員15名】	17:00~17:45 ボディアタック45 山内	17:15~18:00 ホットヨガ 鋸持
21	【定員15名】	【定員15名】	【定員10名】	【定員15名】	【定員15名】	【定員15名】	【定員15名】	【定員15名】	19:45~20:30 ホットヨガ 久保	【定員15名】	【定員15名】	19:30~20:15 ホットヨガ 佐藤(茅)	
22	20:00~20:30 ボディコンバット30 木村(沙)	20:00~20:45 ホットピラティス M.jay	20:00~20:30 Group Centergy テクニック 狩野	20:00~20:45 ホットパワーヨガ 熊谷(恵)	19:45~20:30 ボディコンバット45 里館	20:00~20:45 ホットヨガ 鋸持	20:00~20:45 ホットヨガ 大戸	20:00~20:45 ボディコンバット45 穴久保	21:00~21:45 ホットピラティス 里館	【定員8名】	【定員15名】	18:35~19:20 UBOUND 45 狩野	
	【定員11名】	【定員15名】	【定員8名】	【定員15名】	【定員11名】	【定員15名】	【定員15名】	【定員15名】	21:00~21:45 ホットピラティス 里館	【定員15名】	【定員15名】		
	21:00~21:45 ボディパンプ45 三上	21:15~21:45 ホットリンパケアストレッチ 穴久保	21:00~21:45 UBOUND 45 蜂谷	21:15~21:45 ホットヨガ30 狩野	21:00~21:30 CXワークス 里館	21:15~21:45 ホットピラティス30 加藤	21:30~22:15 ボディコンバット45 佐藤(太)	21:15~21:45 ホットピラティス30 佐藤(茅)	21:15~22:00 ボディジャム45 佐竹				

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。(☆)は毎週担当者が変わります。

◎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。[URL] <http://www.sportsclub.co.jp/>