

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)	
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】 10:30~11:20												
11	ウォーキング50 川畑	【定員12名】 11:00~11:45 シナプソロジー・ FBX・アフターケアヨガ 石井	【定員15名】 10:30~11:20 ボディポテンシャル 橋本(維)	【定員18名】 11:15~12:00 バイラバイラ45 酒井		【定員15名】 11:00~11:45 週替りレッスン (☆)	【定員15名】 11:30~12:15 ホットピラティス 穴久保	【定員15名】 10:30~11:20 ウォーキング50 秋元		【定員15名】 11:30~12:15 ホットヨガ 松森	【定員15名】 11:30~12:00 ホットストレッチ 佐藤(太)	【定員★名】 12:00~12:45 週替りレッスン (☆)	
12	【定員15名】 11:50~12:20 LES MILLS SH'BAM 30 渡邊(華)	【定員8名】 12:15~12:45 UBOUND 30 狩野	【定員15名】 11:50~12:35 バレトン 清水	【定員15名】 12:30~13:15 Group Groove45 山内	【定員15名】 12:00~12:45 ホットピラティス 佐藤(太)	【定員15名】 12:45~13:30 フラダンス 高橋(典)	【定員15名】 13:00~13:45 ホットヨガ 佐藤(茅)	【定員15名】 11:50~12:35 ボディバランス45 大戸	【定員15名】 12:45~13:30 ホットリンバケアストレッチ 八木澤	【定員10名】 12:20~13:05 Group Centergy45 狩野	【定員15名】 12:30~13:15 ホットピラティス 穴久保	【定員★名】 13:15~14:00 ホットリンバケアストレッチ (☆)	
13	【定員15名】 12:50~13:35 バレトン 早坂(ま)	【定員15名】 13:20~14:05 LES MILLS SH'BAM 45 酒井	【定員10名】 13:00~13:30 barre 狩野	【定員18名】 13:45~14:30 ボディコンパクト45 吉田	【定員15名】 13:35~14:20 ホット機能改善クラス 西野	【定員18名】 14:00~14:30 バイラバイラ 滑川	【定員15名】 14:15~15:00 ホットリンバケアストレッチ 山内	【定員11名】 13:05~13:35 ボディバランス30 三上	【定員11名】 14:05~14:50 ボディバランス45 酒井	【定員15名】 12:45~13:30 ホットピラティス 穴久保	【定員9名】 13:50~14:20 GRIT 三上	【定員★名】 13:30~14:15 週替りレッスン (☆)	【定員15名】 13:15~14:00 ホットリンバケアストレッチ (☆)
14	【定員15名】 14:05~14:50 週替りレッスン (☆)	【定員15名】 14:30~15:15 バレトン 鈴木(み)	【定員15名】 14:05~14:50 ボディバランス45 大戸	【定員11名】 15:00~15:45 ボディパンプ45 加藤	【定員15名】 15:00~15:45 ホットヨガ 山内	【定員15名】 15:00~15:45 ズンバ 石井		【定員★名】 15:20~16:05 週替りレッスン (☆)		【定員10名】 14:50~15:20 barre 狩野	【定員15名】 15:00~15:45 ホットヨガ 佐藤(茅)	【定員★名】 15:00~15:45 ホットヨガ (☆)	
15													
16													
17													
18													
19	【定員9名】 19:15~19:45 GRIT 三上	【定員18名】 18:45~19:30 ボディコンパクト45 穴久保	【定員15名】 18:45~19:30 ホットヨガ 清水	【定員11名】 18:45~19:30 ボディパンプ30 加藤	【定員15名】 18:45~19:30 ホットヨガ 吉田	【定員18名】 19:00~19:45 バイラバイラ45 八木澤	【定員15名】 19:00~19:30 ホット機能改善クラス 西野	【定員11名】 19:00~19:30 CXワークス 里館	【定員15名】 18:45~19:30 ホットピラティス 穴久保	【定員10名】 18:00~18:45 UBOUND 45 狩野	【定員15名】 18:45~19:30 ホットピラティス 穴久保	【定員★名】 17:00~17:45 週替りレッスン (☆)	【定員15名】 16:45~17:30 ホットピラティス 小野
20	【定員18名】 20:15~20:45 ボディコンパクト30 木村(沙)	【定員10名】 20:00~20:30 Group Centergy30 狩野	【定員15名】 20:00~20:45 ホットパワーヨガ 熊谷(恵)	【定員18名】 19:45~20:30 ボディコンパクト45 里館	【定員15名】 20:00~20:45 ホットヨガ 釘持	【定員15名】 20:15~20:45 ボディアタック30 山内	【定員15名】 20:00~20:45 ホットヨガ 大戸	【定員18名】 20:00~20:30 ボディコンパクト30 穴久保	【定員15名】 20:00~20:45 ホットヨガ (☆)				
21	【定員11名】 21:15~22:00 ボディパンプ45 三上	【定員8名】 21:00~21:45 UBOUND 45 蜂谷	【定員15名】 21:15~22:00 ホットヨガ 狩野	【定員11名】 21:00~21:30 CXワークス 里館		【定員18名】 21:15~22:00 ボディコンパクト45 佐藤(太)	【定員15名】 21:15~21:45 ホットピラティス30 佐藤(茅)	【定員15名】 21:00~21:45 ボディジャム45 佐竹					
22													

①レッスンの内容・時間・担当が変更になったクラスです。ご注意ください。

◆すべてのスタジオプログラムで、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。)

◆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。