Sportsclub GRAND SPORT

一番町 レッスンプログラムタイムスケジュール

2018年7月1日～

MON（月）

ホットスタジオ

- 11:00～12:00 ホットヨガ60 目黒
- 12:30～1:10 ホットアロマストレッチ 里館
- 1:40～2:25 ホットヨガ 釼持
- 2:45～3:30 ホットピラティス 中村
- 6:45～7:30 ホットパワーヨガ 清水
- 7:50～8:35 ホットピラティス M. jay
- 9:00～9:45 ホットリンパケアストレッチ 穴久保

スタジオ

- 10:45～11:35 ウォーキング50 川畑
- 11:50～12:35 LesMILLS BODYJAM 45 伊藤（鈴）
- 12:50～1:35 バレトン 早坂（ま）
- 1:50～2:50 LesMILLS BODYCOMBAT 里館
- 3:10～4:10 バイラバイラマスター 菊田（敦）
- 6:45～7:15 LesMILLS BODYATTACK 30 木村（沙）
- 7:30～8:00 LesMILLS GRIT 中村
- 8:15～9:15 LesMILLS BODYPUMP 三上
- 9:30～10:15 Group Fight 45 中村

TUE（火）

ホットスタジオ

- 11:15～12:00 バレトン 清水
- 12:30～1:30 ヨガ 三浦
- 1:50～2:50 LesMILLS BODYBALANCE 大戸
- 3:15～4:00 ヨガ45 狩野
- 6:45～7:30 ホットヨガ 清水
- 7:50～8:35 ホットパワーヨガ 八木澤
- 9:00～9:45 ホットヨガ 狩野

スタジオ

- 10:30～11:30 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 三上
- 11:50～12:50 ANTIGRAVITY ファンダメンタル1 三上
- 1:10～2:10 ANTIGRAVITY ファンダメンタルズオープンクラス 佐川
- 2:30～3:30 ANTIGRAVITY リストラティブヨガ 鈴木（み）
- 3:50～4:35 週替りレッスン（☆）
- 6:30～7:20 フラダンス50 佐藤（桃）
- 7:35～8:05 Group Centergy テクニック 狩野
- 8:20～9:05 Group Fight 45 金澤
- 9:20～9:50 LesMILLS GRIT 中村

WED（水）

ホットスタジオ

- 11:40～12:10 ホットシェイプクラス 里館
- 12:30～1:15 ホットピラティス 佐藤（太）
- 1:35～2:20 ホット機能改善クラス 西野
- 2:45～3:30 ホットヨガ 山内
- 6:45～7:30 ホットヨガ 吉田
- 7:50～8:35 ホットヨガ 釼持
- 9:00～9:45 ホットピラティス 吉田

スタジオ

- 10:30～11:30 バイラバイラマスター 佐川
- 11:50～12:20 LesMILLS BODYBALANCE 30 伊藤（鈴）
- 12:40～1:40 ANTIGRAVITY リストラティブヨガ 山内
- 1:55～2:40 LesMILLS BODYCOMBAT 45 早坂（の）
- 3:00～3:45 バレトン 吉田
- 4:05～5:05 ANTIGRAVITY リストラティブヨガ 山内
- 6:15～7:15 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 八木澤
- 7:30～8:30 ANTIGRAVITY リストラティブヨガ 山内
- 8:45～9:30 LesMILLS BODYCOMBAT 45 里館
- 9:40～10:10 LesMILLS CXWORX 里館

THU（木）

ホットスタジオ

- 12:00～12:45 ホットピラティス 穴久保
- 1:15～2:00 ホットヨガ 佐藤（茅）
- 2:45～3:30 ホットリンパケアストレッチ 山内
- 6:45～7:30 ホットピラティス 佐藤（茅）
- 7:50～8:35 ホットヨガ 大戸
- 9:00～9:45 ホットピラティス 佐藤（茅）

スタジオ

- 10:30～11:15 バレトン 金澤
- 11:30～12:15 LesMILLS BODYJAM 45 早坂（の）
- 12:30～1:30 フラダンス 高橋（典）
- 1:45～2:30 バイラバイラ45 滑川
- 2:45～3:45 ズンバ60 石井
- 4:05～5:05 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 山内
- 6:30～7:30 ANTIGRAVITY ファンダメンタル1 三上
- 7:45～8:30 バイラバイラ45 八木澤
- 8:45～9:15 LesMILLS BODYATTACK 30 山内
- 9:30～10:15 LesMILLS BODYCOMBAT 45 佐藤（太）

FRI（金）

ホットスタジオ

- 11:30～12:15 ホットヨガ 松森
- 12:45～1:30 ホットリンパケアストレッチ 八木澤
- 2:00～2:45 ホットバランス 伊藤（鈴）
- 3:15～4:00 ホットヨガ 山内
- 6:45～7:30 ホット機能改善クラス 西野
- 7:50～8:35 ホットピラティス 小野
- 9:00～9:45 ホットバランス 伊藤（鈴）

スタジオ

- 10:30～11:20 ウォーキング50 秋元
- 11:35～12:20 ラテンエクスプレスコンサルサ 渡邊
- 12:35～1:20 LesMILLS BODYPUMP 45 三上
- 1:35～2:35 ダンスミックス 佐川
- 3:00～4:00 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 三上
- 4:20～5:20 社交ダンス 桜中
- 6:30～7:30 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 三上
- 7:45～8:15 LesMILLS CXWORX 里館
- 8:30～9:00 LesMILLS BODYCOMBAT 30 三上
- 9:15～10:00 Group Groove 45 山内

SAT（土）

ホットスタジオ

- 11:00～11:30 ホットストレッチ 佐藤（太）
- 12:00～12:30 ホットピラティス30 片岡
- 1:00～1:45 ホットヨガ 佐藤（茅）
- 2:15～3:00 ホットリラクゼーション 狩野
- 5:15～6:15 ホットヨガ60 釼持
- 6:35～7:05 ホットピラティス30 片岡
- 7:30～8:15 ホットヨガ 佐藤（茅）

スタジオ

- 11:30～12:15 Group Centergy 45 狩野
- 12:30～1:00 LesMILLS GRIT 三上
- 1:20～2:20 ANTIGRAVITY リストラティブヨガ 三上
- 2:40～3:25 バレトン 片岡
- 3:40～4:25 LesMILLS BODYPUMP 45 小滝
- 4:45～5:45 ANTIGRAVITY エアリアルヨガ 三上
- 6:10～6:55 Group Centergy 45 狩野
- 7:10～8:10 LesMILLS BODYCOMBAT 里館

SUN（日）

ホットスタジオ

- 1:15～2:00 ホットリンパケアストレッチ（☆）
- 3:00～3:45 ホットヨガ（☆）
- 4:45～5:30 ホットピラティス 小野

スタジオ

- 12:00～12:45 週替りレッスン（☆）
- 1:30～2:15 週替りレッスン（☆）
- 3:00～4:00 ANTIGRAVITY ファンダメンタルズオープンクラス（☆）
- 5:00～5:45 週替りレッスン（☆）

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。ご注意下さい。　予 予約制のクラスです。開始1時間30分前から予約受付となります。　（☆）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/　[携帯電話用URL] http://www.sportsclub.co.jp/gs/