グラン・スポール 上杉 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)

	4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットボールコート	1Fプール
10	【定員20名】 10:30～11:15 ボディバランス45 八木澤	【定員16名】 10:30～11:00 リズム体操 吉田			10:20～10:40 水中ウォーク 松井
11	【定員20名】 11:45～12:30 ボディジャム45 嶋守	【定員16名】 11:30～12:15 歩いてシェイプ45 荒井			11:00～12:00 ベビースイミングスクール（有料）
12	【定員20名】 13:00～13:45 ボディパンプ45 本木	【定員16名】 12:45～13:25 アロマリラクゼーション 熊谷(真)			12:30～13:15 アクアスリム 我妻
13	【定員20名】 14:15～15:00 ボディコンパット45 吉田	【定員16名】 14:00～14:45 週替りレッスン (☆)			13:30～14:00 流水リラクゼーション 政岡
14	【定員20名】 15:30～16:15 バイラバイラ45 滑川	【定員10名】 15:15～16:00 UBOUND 45 蜂谷			14:30～15:45 キンダースイミングスクール（有料）
15	【定員20名】 17:00～18:00 ベガルタチアリーダーズジュニアEnjoy <小学1～6年生>（有料）				16:15～17:30 ジュニアスイミングスクール（有料） （全コース貸切り）
16	【定員20名】 18:30～19:15 ボディバランス45 八木澤	【定員16名】 18:30～19:15 ダンスミックス 佐川	18:30～19:30 ベガルタチアリーダーズユースEnjoy <中学～高校生>（有料）		17:30～18:30 ジュニア育成スイミングスクール（有料）
17	【定員20名】 19:45～20:15 ボディアタック30 佐藤(茅)	【定員★名】 20:00～20:45 週替りレッスン (☆)	19:40～20:40 モダンバレエ（有料） 今野(由紀)		18:45～19:30 マスターズ 岩野
18	【定員20名】 20:45～21:30 ボディコンパット45 佐藤(太)				19:45～20:45 平泳ぎ・バタフライマスター 宮越
19					ワンポイント 21:00～21:15 予 21:15～21:30 岩野
20					
21					
22					

TUE(火)

	4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットボールコート	1Fプール
10	【定員20名】 10:10～11:00 ボディトーニング 西野	【定員16名】 10:15～11:00 週替りレッスン (☆)			10:30～11:00 ショートアクア 今野(江)
11	【定員20名】 11:30～12:15 フレキシブルストレングス 伊藤(咲)	【定員16名】 11:30～12:15 ズンバ 森			11:30～12:15 流水トレーニング 栗城
12	【定員20名】 12:45～13:15 ボディコンパット30 里館	【定員16名】 12:45～13:30 フラダンス 相田			12:30～13:15 背泳ぎ 松井
13	【定員20名】 13:45～14:30 ボディパンプ45 本木	【定員16名】 14:00～14:45 ボディジャム45 渡邊(華)			13:30～14:15 初級クロール 宮越
14	【定員11名】 15:00～15:45 サーフエクササイズBASIC 小関	【定員16名】 15:15～16:00 バレトン 吉田			14:30～15:45 リトルスイミングスクール（有料）
15					ワンポイント 16:00～16:15 予 16:15～16:30 岩野
16	【定員11名】 18:30～19:15 サーフエクササイズ Total Beauty 小関	【定員16名】 18:30～19:20 ボディポテンシャル 橋本(維)			18:40～19:00 バタ足 岩野
17	【定員20名】 19:45～20:30 ノンストップバイラバイラ45 菊田	【定員16名】 19:50～20:20 ボディコンパット30 吉田			19:15～20:00 クロール・背泳ぎ 岩野
18	【定員20名】 21:00～21:30 ボディジャム30 小関	【定員10名】 20:50～21:35 UBOUND 45 畠山			20:15～21:00 アクアスリム 金澤
19					
20					
21					
22					

WED(水)

	4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットボールコート	1Fプール
10	【定員20名】 10:15～11:05 ボディトーニング 西野	【定員16名】 10:20～11:05 歩いてシェイプ45 大友			10:15～10:35 はじめてスイム 岩野
11	【定員20名】 11:35～12:05 ピラティスショート 設楽	【定員16名】 11:35～12:05 青竹エクササイズ 佐藤(茅)			11:00～12:00 レディーススイミングスクール（有料）
12	【定員11名】 12:35～13:20 サーフエクササイズ Total Beauty 荒木	【定員16名】 12:35～13:15 アロマリラクゼーション あつこ			12:15～13:00 バタフライ 岩野
13	【定員20名】 14:00～14:30 ボディコンパット30 設楽	【定員16名】 14:00～14:45 バイラバイラ45 渡邊(華)			13:15～14:00 アクアスリム 今野(江)
14	【定員20名】 15:10～15:55 ズンバ 石井	【定員10名】 15:15～16:00 UBOUND 45 蜂谷	15:30～16:30 キッズバレエ <3才～6才>（有料） 佐藤(玲)		14:30～15:45 キンダースイミングスクール（有料）
15			16:45～17:45 キッズバレエ <7才～10才>（有料） 佐藤(玲)		16:15～17:30 ジュニアスイミングスクール（有料） （全コース貸切り）
16	【定員20名】 17:30～18:30 ベガルタチアリーダーズジュニアSTEP <小学1～6年生>（有料）	【定員16名】 18:30～19:15 バイラバイラ45 佐川	18:45～19:45 ベガルタチアリーダーズユースSTEP <中学～高校生>（有料）		18:45～19:30 初級クロール 桐生
17	【定員11名】 19:00～19:45 サーフエクササイズBasic 佐藤(茅)	【定員10名】 19:45～20:30 UBOUND 45 蜂谷			19:45～20:30 流水トレーニング 狩野
18	【定員20名】 20:15～20:45 ボディアタック30 佐藤(茅)	【定員16名】 21:00～21:30 ボディジャム30 渡邊(華)			20:45～21:15 流水ストレッチ 狩野
19	【定員20名】 21:15～21:45 ボディパンプ30 本木				
20					
21					
22					

THU (木)

	4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットボールコート	1Fプール
10	【定員20名】 10:00～10:30 リズム体操 江澤	【定員16名】 10:30～11:20 ウォーキング50 嶋守			10:30～11:15 流水トレーニング 佐藤(太)
11	【定員20名】 11:00～11:45 バレトン 秋元	【定員16名】 12:00～12:45 ピラティス 江澤			11:30～12:15 平泳ぎ 松井
12	【定員20名】 12:15～13:00 週替りレッスン (☆)	【定員16名】 13:15～14:00 フラダンス 尾形			12:30～13:15 アクアスリム 我妻
13	【定員20名】 13:30～14:15 バイラバイラ45 酒井	【定員10名】 14:30～15:15 UBOUND 45 蜂谷			13:30～14:10 息つぎクロール 松井
14	【定員20名】 14:45～15:30 週替りレッスン (☆)				14:30～15:45 リトルスイミングスクール（有料）
15					ワンポイント 16:00～16:15 予 16:15～16:30 岩野
16	【定員20名】 18:30～19:00 CXワークス 小滝	【定員10名】 18:30～19:15 UBOUND 45 江澤			18:45～19:30 スノーケリング 政岡
17	【定員20名】 19:30～20:15 ボディパンプ45 小滝	【定員16名】 19:45～20:30 ヨガ45 清水	19:30～21:00 新極真空手（有料） 佐々木(辰)		ワンポイント 20:45～21:00 予 21:00～21:15 岩野
18	【定員20名】 20:45～21:30 ボディコンパット45 里館	【定員16名】 21:00～21:30 ボディアタック30 佐藤(大)			
19					
20					
21					
22					

FRI (金)

	4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットボールコート	1Fプール
10	【定員20名】 10:15～11:00 バレトン 清水	【定員16名】 10:30～11:00 はじめてエアロ 早坂(の)			10:15～10:45 流水ウォーク 佐藤(茅)
11	【定員20名】 11:30～12:15 ボディコンパット45 早坂(の)	【定員16名】 12:00～12:45 ボディポテンシャル45 板垣			11:00～12:00 レディーススイミングスクール（有料）
12	【定員20名】 12:45～13:30 ヨガ45 三浦	【定員16名】 13:20～14:05 歩いてシェイプ45 菅原(美)			12:15～13:15 プライベート流水60（有料） 松井
13	【定員20名】 14:00～14:45 ボディパンプ45 栗城	【定員16名】 14:35～15:05 ボディコンパット30 設楽			13:30～14:15 アクアスリム 今野(江)
14	【定員20名】 15:15～15:45 アロマストレッチ 吉田				14:30～15:45 キンダースイミングスクール（有料）
15					ワンポイント 16:00～16:15 予 16:15～16:30 岩野
16	【定員20名】 18:30～19:00 ボディパンプ30 栗城	【定員16名】 18:45～19:30 バイラバイラ45 八木澤			16:15～17:30 ジュニアスイミングスクール（有料） （全コース貸切り）
17	【定員20名】 19:30～20:15 ダンスミックス45 佐川	【定員16名】 20:00～20:45 ボディアタック45 佐藤(大)			
18	【定員20名】 20:45～21:30 ボディコンパット45 設楽	【定員16名】 21:15～21:45 CXワークス 栗城			19:45～20:30 マスターズ 岩野
19					ワンポイント 20:45～21:00 予 21:00～21:15 岩野
20					
21					
22					

◆ 予 プールの予約制クラスです。開始1時間前から予約受付となります。　❗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。
◆すべてのスタジオレッスン※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。）。　※R30は当日予約のみとなります。

Sportsclub GRAND SPORT 上杉

SAT (土)

4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットボールコート	1Fプール
【定員20名】 11:30～12:15 ボディコンバット45 吉田	【定員16名】 11:00～11:50 ベーシックジョグ 早坂(の)			11:00～12:00 ベビースイミングスクール (有料)
【定員20名】 12:45～13:30 バレトン 吉田	【定員16名】 12:20～13:05 ボディバランス45 八木澤			12:00～13:15 リトルスイミングスクール (有料)
【定員20名】 14:00～14:30 LesMills SH'BAM30 酒井	【定員★名】 13:40～14:25 週替りレッスン (☆)			13:45～14:15 流水トレーニング30 木村(麻)
【定員20名】 15:00～15:45 ボディコンバット45 佐藤(太)	【定員★名】 15:00～15:45 週替りレッスン (☆)			14:30～15:15 クロール・背泳ぎ 桐生
【定員20名】 16:15～17:00 ボディジャム45 嶋守				15:30～16:15 平泳ぎ・バタフライ 我妻
				16:30～17:15 アクアスリム 我妻

4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットボールコート	1Fプール
【定員20名】 12:00～12:45 Group Blast45 西野	【定員16名】 11:00～11:50 ベーシックジョグ 早坂(の)			13:15～14:00 週替りレッスン (☆)
【定員★名】 14:00～14:45 週替りレッスン (☆)	【定員16名】 12:30～13:15 ヨガ45 石堂			16:15～17:00 週替りレッスン (☆)
【定員★名】 16:00～16:45 週替りレッスン (☆)	【定員16名】 14:00～14:45 エンジョイエアロ45 菅原			
	15:15～17:15 エアロビクススキルアップレッスン (有料)			

SUN(日)

予プールの予約制クラスです。開始1時間前から予約受付となります。
❗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。

ゴルフレッスン・サーキットトレーニング　※R30は当日予約のみとなります

MON(月)		TUE (火)		WED(水)		THU(木)		FRI(金)		SAT (土)		SUN (日)	
ゴルフ	予R30【定員5名】	ゴルフ	予R30【定員5名】	ゴルフ	予R30【定員5名】	ゴルフ	予R30【定員5名】	ゴルフ	予R30【定員5名】	ゴルフ	予R30【定員5名】	ゴルフ	予R30【定員5名】
11:00～13:00 ゴルフレッスン 進藤		11:30～13:30 ゴルフレッスン 鈴木(豪)		11:30～13:30 ゴルフレッスン 佐々木(英)		11:30～13:30 ゴルフレッスン 西畑		11:30～13:30 ゴルフレッスン 西畑				12:00～14:00 ゴルフレッスン 西畑	
14:00～15:30 ゴルフレッスン 川口	❗14:15～14:45 R30 (☆)					16:00～17:30 キッズゴルフ教室 (有料)						16:00～18:00 ゴルフレッスン 西畑	
18:30～21:30 ゴルフレッスン 西畑		18:30～20:30 ゴルフレッスン 鈴木(豪)		18:30～20:30 ゴルフレッスン 佐々木(英)		18:30～20:30 ゴルフレッスン 西畑	❗18:45～19:15 R30 (☆)	19:00～21:00 ゴルフレッスン 西畑					

※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。
ホームページURL … http://www.sportsclub.co.jp/

【ご注意・お願い】

●レッスンに参加される場合はレッスンの内容をご確認の上、その日の体調を考慮して無理をしないようにして下さい。
●レッスンの途中参加および途中退出はご遠慮下さい。
●やむを得ずレッスン内容、担当インストラクターに変更がある場合がございます。館内の掲示またはホームページにてご確認下さい。
◎祝日の場合、レッスン時間が繰り上がります。館内の掲示またはホームページにてご確認下さい。
●サーキットトレーニングの最終受付は終了時間の30分前となりますので、お時間にご注意下さい。
●１Fプールでの流水レッスン中、他のコースにも多少の水の流れがいくことがありますので、ご了承下さい。

【ご予約場所】

4F アスレチックジム カウンター	◆スタジオレッスンはすべて予約制となります。（定員はタイムスケジュールにてご確認下さい。） ◆すべてのスタジオレッスン※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です) ※R30は当日予約のみとなります。
1Fプール	プライベート流水60（定員4名）・スノーケリング（定員8名）・ワンポイント（定員2名）