

# 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9月1日～

レッスン開始の1時間前から当日予約の受付開始

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)							
	4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットホールコート	1Fプール	4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットホールコート	1Fプール	4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットホールコート	1Fプール	4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットホールコート	1Fプール	4F/第1スタジオ	3F/第2スタジオ	2F/第3スタジオ	2F/ラケットホールコート	1Fプール			
10						[定員20名] 10:10~11:00 ボテイトーニング 西野	[定員16名] 10:15~11:00 週替りレッスン (☆) 大友				[定員20名] 10:15~11:05 ボテイトーニング 西野	[定員16名] 10:20~11:05 歩いてエイブ45 大友			10:15~10:35 はじめてスイム 岩野	[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				[定員20名] 10:15~11:00 パレトン 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(芽)			
11	[定員20名] 10:30~11:15 ポティバランス 45 八木澤	[定員16名] 10:30~11:00 リズム体操 吉田			11:00~12:00 ベビー スイミング スクール (有料) 伊藤(咲)	[定員20名] 11:30~12:15 フレキシブル ストレッチ 伊藤(咲)	[定員16名] 11:30~12:15 ズンバ 森			11:00~12:00 レディース スイミング スクール (有料) 栗城	[定員16名] 11:35~12:05 青竹エクササイズ 佐藤(芽)			11:00~12:00 パレトン 秋元	[定員20名] 11:00~11:45 ウオーキング50 嶋守	[定員16名] 10:30~11:15 流水トレーニング 佐藤(太)	[定員20名] 11:30~12:15 平泳ぎ 松井	[定員16名] 12:00~12:45 ボティコンバット 45 早坂(の)	[定員16名] 12:00~12:45 ポティバランス 45 板垣			11:00~12:00 レディース スイミング スクール (有料) 栗城		11:00~12:00 レディース スイミング スクール (有料) 栗城				
12	[定員20名] 11:45~12:30 ポティジャム 45 嶋守	[定員16名] 11:30~12:15 歩いてエイブ 45 荒井			12:30~13:15 アクアスリム 我妻	[定員20名] 12:45~13:15 ボティコンバット 30 里館	[定員16名] 12:45~13:30 フラダンス 相田			11:30~12:15 流水トレーニング 栗城	[定員16名] 11:35~12:05 青竹エクササイズ 佐藤(芽)			12:15~13:00 バタフライ 岩野	[定員20名] 12:15~13:00 週替りレッスン (☆) 荒木	[定員16名] 12:00~12:45 ピラティス 江澤	[定員16名] 12:00~12:45 ピラティス 江澤	[定員20名] 12:45~13:30 ヨガ45 三浦	[定員16名] 13:20~14:05 歩いてエイブ 45 菅原(美)			12:15~13:15 ポティジャム 45 松井		12:15~13:15 プライベート泳60 (有料) 松井				
13	[定員20名] 13:00~13:45 ポティパン 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)			13:30~14:00 アクアスリム 政岡	[定員20名] 13:45~14:30 ボティパン 45 本木	[定員16名] 14:00~14:45 ポティジャム 45 本木			12:30~13:15 背泳ぎ 松井	[定員11名] 12:35~13:20 サーフェクササイズ 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	[定員20名] 12:15~13:00 週替りレッスン (☆) 荒木	[定員16名] 12:15~13:00 ピラティス 江澤	[定員16名] 13:15~14:00 フラダンス 尾形	[定員16名] 13:20~14:05 歩いてエイブ 45 菅原(美)			12:30~13:15 アクアスリム 我妻	[定員20名] 12:45~13:30 ヨガ45 三浦	[定員16名] 13:20~14:05 歩いてエイブ 45 菅原(美)		12:30~13:15 アクアスリム 我妻		
14	[定員20名] 14:15~15:00 ボティコンバット 45 吉田	[定員16名] 14:00~14:45 週替りレッスン (☆) 吉田			14:30~15:45 キンダー スイミング スクール (有料) 小関	[定員11名] 15:00~15:45 サーフェクササイズ BASIC 小関	[定員16名] 15:15~16:00 パレトン 吉田			13:30~14:00 流水リラクゼーション 政岡	[定員20名] 13:45~14:30 ボティパン 45 本木	[定員16名] 14:00~14:45 ポティジャム 45 本木			13:15~14:00 アクアスリム 今野(江)	[定員20名] 13:30~14:15 バイラバイ 45 酒井	[定員10名] 14:30~15:15 UBOUND 45 蜂谷	[定員16名] 13:15~14:00 フラダンス 尾形	[定員16名] 13:30~14:10 息つきロー 松井	[定員20名] 14:00~14:45 ボティパン 45 栗城	[定員16名] 14:35~15:05 ボティコンバット 30 設楽			13:30~14:15 アクアスリム 今野(江)		13:30~14:15 アクアスリム 今野(江)		
15	[定員20名] 15:30~16:15 バイラバイ45 滑川	[定員16名] 15:15~16:00 UBOUND 45 蜂谷			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)	[定員11名] 17:30~18:30 ジュニア育成 スイミング スクール (有料) (全コース貸切り)			14:30~15:45 リトル スイミング スクール (有料) 石井	[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			14:30~15:45 キンダー スイミング スクール (有料) 石井	[定員20名] 14:45~15:30 週替りレッスン (☆) 石井	[定員10名] 15:15~16:00 UBOUND 45 蜂谷	[定員16名] 15:15~16:00 UBOUND 45 蜂谷	[定員16名] 15:15~15:45 アロマストレッチ 吉田	[定員16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) 石井		14:30~15:45 キンダー スイミング スクール (有料) 石井				
16					16:00~16:15 ワンポイント 岩野				16:00~16:15 ワンポイント 岩野					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					17:00~18:00 ベガルタ チャリダーズ 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)					16:15~17:30 ジュニア スイミング スクール (有料) (全コース貸切り)														
18					18:30~19:15 ポティバランス45 八木澤	[定員16名] 18:30~19:15 ダンスミックス 佐川			17:30~18:30 ベガルタ チャリダーズ 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 45 佐川	[定員10名] 18:45~19:45 ベガルタ チャリダーズ ユース STEP <中学~高校生> (有料)			18:30~19:15 ベガルタ チャリダーズ ユース STEP <中学~高校生> (有料)	[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	[定員16名] 18:45~19:30 スノーケリング 政岡	[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)									
19					18:45~19:30 マスターズ 岩野	[定員20名] 19:45~20:45 平泳ぎ・バタフライ マスター 宮越	[定員16名] 19:50~20:20 ボティコンバット 30 吉田			18:40~19:00 バタ足 岩野	[定員11名] 19:00~19:45 サーフェクササイズ Basic 佐藤(芽)	[定員10名] 19:45~20:30 UBOUND 45 蜂谷			18:45~19:30 初級クロール 桐生	[定員20名] 19:30~20:15 ボティパン 45 小滝	[定員16名] 19:45~20:30 ヨガ45 清水	[定員16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)									
20					19:45~20:15 ボディアタック 30 佐藤(芽)	[定員★名] 20:00~20:45 週替りレッスン (☆) 今野(由紀)			19:15~20:00 クロール・背泳ぎ 岩野	[定員20名] 20:15~20:45 ボディアタック 30 佐藤(芽)	[定員16名] 21:00~21:30 ボティジャム 30 渡邊(華)			19:45~20:30 流水トレーニング (☆) 岩野	[定員20名] 20:45~21:30 ボティコンバット 45 里館	[定員16名] 21:00~21:30 ボディアタック 30 佐藤(大)	[定員16名] 21:00~21:30 ボディアタック 30 佐藤(大)	[定員16名] 21:00~21:30 ボディアタック 30 佐藤(大)	[定員16名] 21:15~21:45 CXワークス 栗城									
21					20:45~21:30 ワンポイント 21:00~21:15 岩野	[定員20名] 21:00~21:30 ボティジャム 30 小関	[定員10名] 20:50~21:35 UBOUND 45 鳥山			20:15~21:00 アクアスリム 金澤	[定員20名] 21:15~21:45 ボティパン30 本木	[定員16名] 21:00~21:30 ボティジャム 30 渡邊(華)			20:45~21:15 流水ストレッチ 狩野	[定員20名] 20:45~21:30 ボティコンバット 45 里館	[定員16名] 21:00~21:30 ボディアタック 30 佐藤(大)	[定員16名] 21:00~21:30 ボディアタック 30 佐藤(大)	[定員16名] 21:15~21:45 CXワークス 栗城									
22																												

◆ ㊟ 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。ご注意ください。  
◆ スタジオレッスン※は、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。

