

# グラン・スポール あすと長町 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

スタジオ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)			
第1スタジオ	第2スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール
10	【定員18名】 10:00~10:45 ピラティス 大友			【定員25名】 10:30~11:15 フラダンス 猿橋	【定員25名】 10:15~10:45 リズム体操 江澤			【定員25名】 10:00~10:30 はじめてのバイラバイ 滑川	【定員18名】 10:00~10:45 ヨガ45 西崎			【定員25名】 10:15~10:35 水中ウォーク 今野(江)	【定員18名】 10:30~11:00 アロマストレッチ 狩野	【定員10名】	10:30~10:50 バタ足 山中	【定員25名】 10:30~11:00 はじめてエアロ 橋本(維)	【定員18名】 10:00~10:30 シェイプクラス 金澤		10:15~11:00 平泳ぎ 我妻
11	【定員18名】 11:00~11:30 ボディバランス30 佐藤(美)	【定員10名】 11:00~11:45 ホットヨガ 久保	11:00~11:45 クロール 狩野	【定員18名】 11:10~11:30 バタ足 作山	【定員25名】 11:30~12:15 バレトン 大友	【定員10名】 11:45~12:30 ホットピラティス 江澤	10:40~11:00 はじめてスイム 作山	【定員25名】 11:00~11:50 ウォーキング50 小野	【定員18名】 11:15~11:45 Group Centery テクニク 原田	【定員10名】 11:00~11:45 ホットヨガ 松森	11:00~12:00 ベビー スイミング スクール (有料)	【定員18名】 11:45~12:30 バレエシェイプ 和田	【定員18名】 11:30~12:00 CXワークス 里館	【定員10名】	11:00~11:45 初級クロール 米澤	【定員18名】 11:30~12:15 リンパケアストレッチ 橋本(維)	【定員25名】 11:00~11:50 ウォーキング50 金澤	【定員10名】 11:30~12:15 ホットヨガ 目黒	11:15~12:00 アクアスリム 我妻
12	【定員25名】 12:00~12:45 バイラバイ45 佐川	【定員10名】 12:15~13:00 ホットヨガ 大戸		【定員18名】 12:45~13:30 ヨガ45 あつこ	【定員10名】 13:00~13:45 ホットヨガ 大友	【定員10名】 13:00~13:45 ホットヨガ 大友	11:45~12:30 アクアスリム 我妻	【定員25名】 12:15~13:00 バイラバイ45 佐々木(知)	【定員10名】 13:00~13:45 ホットバランス 佐々木(康)	【定員10名】 13:00~13:45 ホットヨガ 小野	12:15~13:00 アクアスリム 及川	【定員25名】 13:00~13:50 ワーク&ジョグ 菅原	【定員20名】 13:45~14:15 ボディパンプ30 加藤	【定員10名】 14:00~14:45 ホットヨガ 浅倉	12:00~12:45 バタフライ 米澤	【定員25名】 12:45~13:30 ボディアタック45 片岡	【定員10名】 13:35~14:20 バレトン 清水	【定員25名】 12:20~13:05 サーフェクササイズ Total Beauty 荒木	12:20~12:40 はじめてスイム 木村(麻)
13	【定員25名】 13:15~14:00 ズンバ 内藤	【定員10名】 14:00~14:45 ホットピラティス 片岡	13:30~14:15 アクアスリム 今野(江)	【定員18名】 14:20~15:05 歩いてシェイプ45 大友	【定員10名】 14:15~15:00 ホットヨガ 橋本(維)	【定員10名】 14:15~15:00 ホットヨガ 橋本(維)	12:45~13:15 ワンポイントバタフライ 我妻	【定員18名】 14:30~15:00 Group Blast 30 橋本(裕)	【定員10名】 15:30~16:15 サーフェクササイズ BASIC 大戸	【定員10名】 15:30~16:15 サーフェクササイズ BASIC 大戸	13:15~14:00 背泳ぎ 菊地	【定員12名】 15:35~16:20 UBOUND 45 狩野	【定員25名】 15:45~16:15 barre 鈴木(み)	【定員10名】 16:00~16:40 アロマリラクゼーション 熊谷(真)	13:45~14:30 アクアスリム 今野(江)	【定員18名】 14:00~14:30 ボディバランス30 佐藤(美)	【定員20名】 14:50~15:35 ボディパンプ45 加藤	【定員10名】 13:00~13:45 ホットヨガ 斉田	13:45~14:15 ワンポイント背泳ぎ 佐藤(千)
14	【定員25名】 14:30~15:00 ボディコンバット30 鈴木(健)	【定員20名】 15:15~15:45 ボディパンプ30 加藤	14:30~15:45 リトル スイミング スクール (有料)	【定員25名】 15:35~16:20 ズンバ 菊田	【定員10名】 15:15~16:00 サーフェクササイズ BASIC 山内	【定員10名】 15:15~16:00 サーフェクササイズ BASIC 山内	14:45~16:00 キンダー スイミング スクール (有料)	【定員18名】 15:50~16:20 Group Centery テクニク 佐藤(太)	【定員10名】 18:30~19:00 Group Fight 30 佐々木(康)	【定員10名】 19:00~19:45 ホットヨガ 大戸	14:30~15:45 リトル スイミング スクール (有料)	【定員18名】 18:30~19:15 ノンストップ バイラバイ45 佐々木(知)	【定員12名】 19:30~20:15 UBOUND 45 狩野	【定員10名】 19:00~19:45 スノーケリング 米澤	14:45~16:00 キンダー スイミング スクール (有料)	【定員18名】 16:00~16:40 アロマリラクゼーション 熊谷(真)	【定員18名】 16:10~16:40 CXワークス 橋本(裕)	【定員10名】 19:15~20:00 ホットヨガ 片岡	14:30~15:45 リトル スイミング スクール (有料)
15	【定員25名】 15:30~16:15 バレトン 八木澤	【定員10名】 16:15~17:30 ジュニア スイミング スクール (有料)	16:15~17:30 ジュニア スイミング スクール (有料)	【定員25名】 18:30~19:00 barre 佐藤(弥)	【定員18名】 18:30~19:15 ヨガ45 早坂(ま)	【定員10名】 19:00~19:45 ホットピラティス 江澤	16:15~17:30 ジュニア スイミング スクール (有料)	【定員25名】 19:30~20:15 ヒップホップ45 二階堂	【定員25名】 20:15~20:45 はじめてのバイラバイ 八木澤	【定員10名】 20:15~21:00 ホットヨガ 大戸	16:15~17:30 ジュニア スイミング スクール (有料)	【定員25名】 19:45~20:30 ショートエキサイト 佐々木(知)	【定員25名】 20:45~21:15 ボディコンバット30 鈴木(健)	【定員10名】 20:30~21:15 ホットヨガ 久保	18:45~19:30 スノーケリング 米澤	【定員18名】 18:30~19:00 Group Blast 30 橋本(裕)	【定員25名】 19:30~20:15 フラダンス 佐藤(桃)	【定員10名】 19:15~20:00 ホットヨガ 片岡	16:15~17:30 ジュニア スイミング スクール (有料)
16	【定員25名】 19:00~19:45 Group Fight 45 佐々木(康)	【定員10名】 19:00~19:45 ホットヨガ 浅野	19:15~20:00 水中トレーニング 佐藤(千)	【定員25名】 19:30~20:15 ズンバ 高橋(加)	【定員10名】 20:15~21:00 ホットヨガ 久保	【定員10名】 20:15~21:00 ホットヨガ 久保	18:45~19:05 はじめてスイム 米澤	【定員25名】 20:05~20:20 ワンポイント 20:20~20:35 米澤	【定員25名】 20:45~21:15 はじめてのバイラバイ 八木澤	【定員10名】 20:15~21:00 ホットヨガ 大戸	19:00~19:45 バタフライ 米澤	【定員25名】 19:45~20:30 UBOUND 45 狩野	【定員10名】 20:30~21:15 ホットヨガ 久保	【定員10名】 20:30~21:15 水中トレーニング 原田	【定員18名】 20:45~21:30 ボディコンバット45 佐藤(美)	【定員25名】 19:45~20:30 フラダンス 佐藤(桃)	【定員25名】 19:30~20:15 ボディアタック45 片岡	【定員10名】 20:00~20:45 ホットヨガ 片岡	19:00~19:45 クロール 我妻
17	【定員25名】 20:15~21:00 ボディアタック45 片岡	【定員10名】 20:30~21:15 ホットヨガ 久保	20:15~21:00 初級クロール 佐藤(千)	【定員18名】 20:45~21:30 Group Centery テクニク 原田	【定員10名】 21:00~22:00 マスターズ 佐藤(千)	【定員10名】 21:00~22:00 マスターズ 佐藤(千)	20:00~20:45 平泳ぎ 米澤	【定員25名】 21:15~22:00 サーフェクササイズ Total Beauty 大戸	【定員20名】 21:45~22:30 ボディパンプ45 作山	【定員10名】 21:00~22:00 グループ・背泳ぎマスター 木村(麻)	20:00~20:45 平泳ぎ 米澤	【定員25名】 21:00~21:30 ボディパンプ30 鈴木(健)	【定員25名】 21:45~22:15 ボディパンプ30 佐竹	【定員10名】 21:00~22:00 スイムサークル	【定員25名】 20:45~21:30 ボディコンバット45 佐藤(美)	【定員18名】 21:00~21:45 Group Centery 45 佐藤(太)	【定員20名】 22:00~22:30 ボディパンプ30 加藤	【定員10名】 21:00~22:00 ホットピラティス 久保	20:00~20:45 背泳ぎ 米澤
18	【定員25名】 21:30~22:15 ボディコンバット45 鈴木(健)	【定員20名】 21:45~22:15 ボディパンプ30 加藤	21:45~22:15 Les Mills SHBAM 30 渡邊	【定員18名】 22:00~22:30 GRIT 鈴木(健)			21:00~22:00 マスターズ 佐藤(千)	【定員20名】 21:45~22:30 ボディパンプ45 作山			21:00~22:00 グループ・背泳ぎマスター 木村(麻)	【定員18名】 22:00~22:30 GRIT 鈴木(健)			【定員20名】 22:00~22:30 ボディパンプ30 加藤			【定員10名】 21:00~22:00 ホットピラティス 久保	21:00~22:00 平泳ぎ・バタフライ マスター 我妻

(☆) は毎週担当者が変わります。 **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。

ゴルフレッスン・サーキットトレーニング

SAT (土)				SUN (日)			
第1スタジオ	第2スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ホットヨガスタジオ	プール
10							
11	[定員18名] 11:00~11:30 ボディコンバット30 鈴木(健)	[定員25名] 11:00~11:30 ヨガ45 Iloko	11:00~12:00 ベビー スイミング スクール (有料)	[定員18名] 11:30~12:15 ヨガ45 浅倉			
12	[定員25名] 12:45~13:30 ズンバ 菊田	[定員18名] 12:00~12:45 Group Blast45 山内	12:00~13:15 リトル スイミング スクール (有料)	[定員18名] 12:30~13:15 ピラティス 作山			12:00~12:45 週替りレッスン (☆)
13	[定員25名] 14:00~14:45 ボディコンバット45 鈴木(健)	[定員25名] 13:15~13:45 Group Groove30 山内		[定員25名] 13:30~14:15 ズンバ 清水	[定員25名] 13:45~14:30 Group Fight45 作山		
14	[定員25名] 15:15~16:00 バイラバイラ45 滑川	[定員18名] 15:30~16:15 Group Centergy45 佐々木(康)	14:00~14:30 ワンポイントクロール 今野(江)	[定員20名] 15:00~15:45 ボディバンプ45 作山			
15	[定員18名] 16:30~17:15 ヨガ45 半澤	[定員10名] 16:45~17:30 サーフェクササイズ BASIC 山内	14:40~15:10 ワンポイント背泳ぎ 今野(江)	[定員25名] 16:15~17:00 ショートエキサイト 菊田			16:15~17:00 週替りレッスン (☆)
16	[定員25名] 18:30~19:15 ヒップホップ 二階堂	[定員25名] 18:15~18:45 ボディアタック30 山内	16:15~17:00 水中トレーニング 作山				
17		[定員25名] 19:15~20:00 ボディコンバット45 早坂(の)	17:30~18:15 週替りレッスン (☆)				
18							
19							
20							

MON (月)	TUE (火)	WED (水)	THU (木)	FRI (金)	SAT (土)	SUN (日)
ゴルフ	サーキット R30	ゴルフ	サーキット R30	ゴルフ	サーキット R30	ゴルフ
10						
11	10:00~11:45 ゴルフ レッスン (☆)					
12		12:00~14:00 ゴルフ レッスン	12:00~14:00 ゴルフ レッスン	12:00~14:00 ゴルフ レッスン	12:00~14:00 ゴルフ レッスン	12:00~15:00 ゴルフ レッスン
13						
14		大江	進藤	佐々木(英)	佐々木(英)	(☆)
15						
16						
17		16:30~18:00 キッズゴルフ 教室 <小学生> (有料) 大江				17:00~19:00 ゴルフ レッスン
18		18:00~19:00 キッズゴルフ 教室 <ユース> (有料) 大江				(☆)
19				19:00~21:00 ゴルフ レッスン	19:00~21:00 ゴルフ レッスン	
20				佐々木(英)	佐々木(英)	
21						
22						

(☆)は毎週担当者が変わります。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。  
 ① 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。  
 ② 予約制のクラスです。開始30分前から予約受付となります。

※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。  
 パソコン用ホームページ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ください。
- ◎月～金が祝日の場合、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ください。
- 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。

【ご予約場所】

予約場所はこちらです。(レッスン開始30分前から予約受付)

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ください。
プール	ワンポイントレッスン(定員2名)・スノーケリング(定員10名)