

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6月29日～

レッスン開始の1時間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] 10:15~11:00 ピラティス 大友			[定員25名] 10:30~11:15 フラダンス	[定員25名] 10:30~11:00 リズム体操 江澤			[定員25名] 10:15~10:45 はじめてバイラバイ 滑川	[定員18名] 10:15~11:00 ヨガ45 西崎			[定員25名] 10:30~11:15 フラダンス 佐藤(桃)	[定員18名] 11:00~11:30 CXワークス 里館	[定員10名] 11:00~11:45 ホットヨガ (☆)		[定員18名] 11:00~11:45 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	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18名] 11:30~12:15 ホットヨガ 久保	11:00~11:45 クロール 狩野		[定員25名] 11:30~12:15 歩いてシェイプ 大友	[定員10名] 11:45~12:30 ホットリンパケアストレッチ 鈴木(彩)		[定員12名] 11:15~12:00 UBOUND 45 畠山	[定員18名] 11:30~12:00 Group Centergy 30 (☆)	[定員10名] 11:00~11:45 ホットヨガ 松森		[定員18名] 11:45~12:30 パレエシェイプ 和田	[定員18名] 12:00~12:30 Group Centergy 30 狩野	[定員10名] 12:00~12:45 バタフライ 米澤		[定員25名] 12:15~13:00 ボディアタック45 片岡	[定員10名] 12:20~13:05 サーフェクササイズ Total Beauty 荒木	[定員10名] 13:00~13:45 ホットヨガ 齊田	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] 13:00~13:50 フェルデン クライスマソッド 橋本(維)	[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18名] 12:30~13:00 シェイプクラス 原田	[定員25名] 12:30~13:15 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25名] 13:00~13:50 ワーク&ジョグソフト 菅原	[定員25名] 14:00~14:30 ボディコンバット30 早坂(の)	[定員10名] 14:00~14:45 ホットヨガ 浅倉		[定員20名] 14:45~15:15 ボディコンバット30 橋本(裕)	[定員25名] 14:50~15:35 SH'BAM45 渡邊(華)	[定員10名] 14:15~15:00 ホットリンパケア ストレッチ 片岡	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18名] 14:20~15:05 ヨガ45 佐藤(美)		[定員25名] 15:35~16:20 ズンバ 菊田	[定員10名] 15:15~16:00 週替りレッスン (☆)			[定員18名] 13:30~14:15 ピラティス 小野	[定員10名] 14:30~15:15 ホットヨガ 小野			[定員18名] 15:00~15:30 barre 鈴木(み)	[定員18名] 15:00~15:30 barre 鈴木(み)	[定員10名] 15:00~15:45 キッズ スイミング スクール (有料)		[定員25名] 15:45~16:25 アロマリラクゼーション 熊谷(真)	[定員18名] 16:05~16:35 CXワークス 橋本(裕)	[定員10名] 19:15~20:00 ホットヨガ 釘持	12:50~13:30 息つきクロール 木村(麻)	
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] 15:35~16:20 ボディコンバット30 加藤		[定員25名] 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25名] 16:00~16:30 ボディアタック30 佐藤(大)	[定員10名] 15:00~15:45 サーフェクササイズ BASIC 大戸			[定員12名] 15:35~16:20 UBOUND 45 狩野	[定員10名] 16:00~16:30 スノーケリング 米澤	[定員10名] 16:00~16:30 水中トレーニング 原田		[定員25名] 20:15~21:00 ボディコンバット45 佐藤(美)	[定員18名] 20:15~21:00 Group Centergy 45 佐藤(太)	[定員10名] 20:30~21:15 ホットリンパケア ストレッチ 釘持	13:45~14:15 ワンポイント平泳ぎ 佐藤(千)	
15	[定員25名] 15:30~16:15 パレトン 八木澤	[定員10名] 19:00~19:45 ホットヨガ 浅野						[定員25名] 19:15~20:00 ヒップホップ45 二階堂	[定員18名] 19:00~19:45 ボディバランス45 佐藤(美)	[定員10名] 19:00~19:45 ホットヨガ 半澤		[定員25名] 20:15~21:00 ショートエキサイト 佐々木(知)	[定員12名] 20:15~21:00 UBOUND 45 狩野	[定員10名] 20:30~21:15 ホットヨガ 久保		[定員25名] 21:30~22:15 サーフェクササイズ Total Beauty 大戸	[定員20名] 21:30~22:15 ボディコンバット45 本木	[定員20名] 21:30~22:15 ボディコンバット45 佐竹	13:30~14:15 週替りレッスン 佐藤(美)	
16																				
17																				
18																				
19	[定員25名] 19:00~19:45 Group Fight 45 佐々木(康)	[定員18名] 19:30~20:00 GRIT 鈴木(健)																		
20	[定員25名] 20:15~21:00 ボディアタック45 片岡	[定員25名] 20:30~21:15 ボディコンバット45 早坂(の)																		
21	[定員25名] 21:30~22:15 ボディコンバット45 鈴木(健)	[定員20名] 21:45~22:30 ボディコンバット45 加藤																		
22																				

🏊 プールの予約制クラスです。開始30分前から予約受付となります。

