

# 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) |   |  |     | 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<br>スタジオ                                | プール | 第1スタジオ  | 第2スタジオ  | ホットヨガ<br>スタジオ | プール | 第1スタジオ                                     | 第2スタジオ   | ホットヨガ<br>スタジオ | プール | 第1スタジオ  | 第2スタジオ   | ホットヨガ<br>スタジオ                         | プール | 第1スタジオ                                     | 第2スタジオ  | ホットヨガ<br>スタジオ                                  | プール                                     |                                   |
| 10     | [定員18名] 10:30~11:15<br>ボディアランス45<br>佐藤(美)       | [定員18名] 10:15~11:00<br>ピラティス<br>大友           |     | [定員25名] 10:30~11:15<br>フラダンス                      | [定員25名] 10:30~11:00<br>リズム体操<br>江澤              |               |     | [定員25名] 10:15~10:45<br>はじめてパイラ<br>滑川       | [定員18名] 10:15~11:00<br>ヨガ45<br>西崎                      |               |     | [定員25名] 10:30~11:15<br>フラダンス<br>佐藤(桃)               |  | [定員10名] 11:00~11:45<br>ホットヨガ<br>松森    |     | [定員25名] 10:00~10:30<br>はじめてエアロ<br>橋本(維)    |   |  |   |                                   |
| 11     | [定員25名] 11:45~12:30<br>パイラパイラ45<br>佐川           | [定員18名] 11:30~12:15<br>リンバケアストレッチ<br>鋸持      |     | [定員18名] 11:45~12:30<br>パレエシェイブ<br>和田              | [定員25名] 11:30~12:15<br>歩いてシェイブ<br>大友            |               |     | [定員14名] 11:15~12:00<br>UBOUND 45<br>畠山     | [定員18名] 11:30~12:00<br>シェイプクラス<br>原田                   |               |     | [定員18名] 11:45~12:30<br>パレエシェイブ<br>和田                | [定員18名] 12:00~12:30<br>Group Centergy30<br>狩野                | [定員10名] 11:00~11:45<br>ホットヨガ<br>(☆)   |     | [定員18名] 11:00~11:45<br>初級クロール<br>米澤        | [定員25名] 11:00~11:50<br>ウォーキング50<br>金澤             | [定員10名] 11:30~12:15<br>ホットヨガ<br>目黒             |   |                                   |
| 12     | [定員25名] 13:00~13:45<br>ズンバ<br>内藤                | [定員25名] 13:00~13:50<br>ベリーダンス<br>マルチス・アンド・レア |     | [定員18名] 13:00~13:50<br>フェルデン<br>クライスメソッド<br>橋本(維) | [定員10名] 13:00~13:45<br>ヨガ45<br>あつこ              |               |     | [定員18名] 13:45~14:30<br>ピラティス<br>小野         | [定員25名] 13:45~14:30<br>ボディジャム45<br>佐竹                  |               |     | [定員18名] 14:20~15:05<br>ヨガ45<br>斉田                   | [定員20名] 14:00~14:30<br>ボディコンバット30<br>早坂(の)                   | [定員10名] 14:00~14:45<br>ホットヨガ<br>浅倉    |     | [定員25名] 13:00~13:50<br>ワーク&ジョグソフト<br>菅原    | [定員20名] 13:00~13:30<br>ボディバンプ30<br>加藤             | [定員10名] 13:00~13:30<br>水中ストレッチ<br>原田           | [定員25名] 13:30~14:15<br>週替りレッスン<br>佐藤(美) | [定員10名] 13:35~14:20<br>パレトン<br>清水 |
| 13     | [定員25名] 15:15~16:00<br>パレトン<br>八木澤              | [定員20名] 15:35~16:20<br>ボディアバンプ45<br>加藤       |     | [定員25名] 15:35~16:20<br>ズンバ<br>菊田                  | [定員★名] 15:15~16:00<br>週替りレッスン<br>(☆)            |               |     | [定員25名] 15:00~15:45<br>ボディコンバット45<br>佐藤(美) | [定員12名] 15:00~15:45<br>サーフェクササイズ<br>BASIC<br>大戸        |               |     | [定員14名] 15:35~16:20<br>UBOUND 45<br>狩野              | [定員18名] 15:50~16:50<br>キッズパレエ<br><3才~6才><br>(有料)<br>荒木(ま)/村田 | [定員10名] 15:00~15:30<br>ホットヨガ<br>小野    |     | [定員★名] 13:30~14:15<br>週替りレッスン<br>佐藤(美)     | [定員25名] 14:50~15:35<br>SH'BAM45<br>渡邊(華)          | [定員10名] 14:15~15:00<br>ホットリンバケア<br>ストレッチ<br>片岡 | [定員10名] 13:00~13:45<br>ホットヨガ<br>木村(麻)   |                                   |
| 14     | [定員25名] 19:00~19:45<br>Group Fight 45<br>佐々木(康) | [定員18名] 19:30~20:00<br>GRIT<br>鈴木(健)         |     | [定員14名] 19:00~19:30<br>UBOUND 30<br>江澤            | [定員18名] 19:00~19:45<br>ヨガ45<br>早坂(ま)            |               |     | [定員25名] 19:15~20:00<br>ヒップホップ45<br>二階堂     | [定員10名] 19:00~19:45<br>ホットヨガ<br>半澤                     |               |     | [定員25名] 19:00~19:45<br>ノンストップ<br>パイラパイラ45<br>佐々木(知) | [定員25名] 19:00~19:45<br>ボディコンバット45<br>鈴木(健)                   | [定員10名] 19:00~19:45<br>ホットピラティス<br>本木 |     | [定員25名] 19:00~19:45<br>スノーケリング<br>米澤       | [定員25名] 19:00~19:45<br>ボディジャム45<br>渡邊(華)          | [定員10名] 19:15~20:00<br>ホットヨガ<br>鋸持             |   |                                   |
| 15     | [定員25名] 20:15~21:00<br>ボディアタック45<br>片岡          | [定員25名] 20:30~21:15<br>ボディジャム45<br>早坂(の)     |     | [定員25名] 20:00~20:45<br>ズンバ<br>高橋(加)               | [定員25名] 20:15~20:45<br>ボディコンバット30<br>鈴木(健)      |               |     | [定員25名] 20:30~21:15<br>ボディアタック45<br>佐藤(大)  | [定員10名] 20:15~21:00<br>ホットヨガ<br>大戸                     |               |     | [定員25名] 20:15~21:00<br>ショートエキサイト<br>佐々木(知)          | [定員14名] 20:15~21:00<br>UBOUND 45<br>狩野                       | [定員10名] 20:30~21:15<br>ホットヨガ<br>久保    |     | [定員25名] 20:15~21:00<br>ボディコンバット45<br>佐藤(美) | [定員18名] 20:15~21:00<br>Group Centergy 45<br>佐藤(太) | [定員10名] 20:30~21:15<br>ホットリンバケア<br>ストレッチ<br>鋸持 | [定員10名] 20:00~20:45<br>背泳ぎ<br>佐藤(千)     |                                   |
| 16     | [定員25名] 21:30~22:15<br>ボディコンバット45<br>鈴木(健)      | [定員20名] 21:45~22:30<br>ボディアバンプ45<br>加藤       |     | [定員18名] 21:15~22:00<br>Group Centergy 45<br>原田    | [定員12名] 21:15~22:00<br>サーフェクササイズ<br>BASIC<br>山内 |               |     | [定員25名] 21:45~22:15<br>ボディコンバット30<br>佐藤(美) | [定員12名] 21:30~22:15<br>サーフェクササイズ<br>Total Beauty<br>大戸 |               |     | [定員20名] 21:30~22:15<br>ボディアバンプ45<br>本木              | [定員25名] 21:30~22:15<br>ボディジャム45<br>佐竹                        | [定員10名] 21:00~22:00<br>スイムサークル        |     | [定員★名] 21:30~22:15<br>週替りレッスン<br>(☆)       | [定員20名] 21:30~22:15<br>ボディアバンプ45<br>(☆)           | [定員10名] 21:00~22:00<br>平泳ぎ・バタフライ<br>マスター<br>我妻 |   |                                   |

◆ 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。

◆ 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。

