GrandSport あすと長町レッスンプログラム タイムスケジュール[スタジオ]

レッスンは全て予約制となります

3月15日(日)

第1スタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ
【定員18名】 12:00～12:45 ピラティス 原田		
	【定員25名】 13:15～14:00 ボディコンバット45 佐々木(康)	
【定員18名】 14:30～15:15 ボディバランス45 佐藤(美)		
	【定員20名】 15:45～16:30 ボディパンプ45 加藤	

3月16日(月)

第1スタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ
	【定員25名】 11:00～11:30 リズム体操 佐藤(美)	
【定員18名】 12:00～12:45 ボディバランス45 佐藤(美)		
	【定員25名】 13:15～14:00 ボディコンバット45 佐々木(康)	【定員10名】 14:00～14:45 ホットヨガ 佐藤(美)
【定員25名】 14:30～15:15 ボディアタック45 片岡		
	【定員20名】 15:45～16:30 ボディパンプ45 加藤	
【定員25名】 19:00～19:30 barre 佐藤(弥)		【定員10名】 19:30～20:15 ホットリンパケアストレッチ 片岡
	【定員20名】 20:00～20:45 ボディパンプ45 加藤	
【定員25名】 21:15～22:00 ボディコンバット45 鈴木(健)		

3月17日(火)

第1スタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ
【定員25名】 11:00～11:30 リズム体操 江澤		
	【定員18名】 12:00～12:30 青竹エクササイズ 江澤	
【定員25名】 13:00～13:45 ボディコンバット45 鈴木(彩)		
	【定員25名】 14:15～15:00 ボディジャム45 渡邊	【定員10名】 14:00～14:45 ホットピラティス 原田
【定員18名】 15:30～16:15 Group Centergy45 原田		
	【定員18名】 19:00～19:45 Group Centergy45 原田	
【定員25名】 20:15～21:00 ボディアタック45 山内		【定員10名】 20:15～21:00 ホットピラティス 原田
	【定員25名】 21:30～22:00 ボディジャム30 渡邊	

3月18日(水)

第1スタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ
【定員18名】 11:00～11:45 ピラティス 原田		
	【定員25名】 12:15～13:00 Group Fight45 佐々木(康)	
【定員18名】 13:30～14:15 Group Centergy45 原田		
	【定員20名】 14:45～15:30 ボディパンプ45 作山	【定員10名】 14:30～15:00 ホットシェイプクラス 橋本(裕)
【定員25名】 16:00～16:45 ボディアタック45 佐藤(大)		
	【定員18名】 19:00～19:30 CXワークス 橋本(裕)	【定員10名】 19:30～20:15 ホットピラティス 作山
【定員25名】 20:00～20:45 ボディアタック45 佐藤(大)		
	【定員20名】 21:15～22:00 ボディパンプ45 作山	

3月19日(木)

第1スタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ
【定員18名】 11:00～11:30 アロマストレッチ 鈴木(健)		
	【定員20名】 12:00～12:45 ボディパンプ45 加藤	
【定員18名】 13:15～13:45 GRIT 鈴木(健)		
	【定員25名】 14:15～15:00 ボディコンバット45 佐藤(美)	【定員10名】 14:30～15:15 ホットピラティス 作山
【定員18名】 15:30～16:00 ビラティスショート 加藤		
【定員18名】 19:00～19:30 GRIT 鈴木(健)		【定員10名】 19:30～20:15 ホットヨガ 佐藤(美)
	【定員20名】 20:00～20:45 ボディパンプ45 作山	
【定員25名】 21:15～22:00 ボディジャム45 佐竹		

3月21日(土)

第1スタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ
	【定員18名】 11:00～11:45 リンパケアストレッチ 鈴木(健)	
【定員18名】 12:15～13:00 Group Blast45 山内		
	【定員25名】 13:30～14:15 ボディコンバット45 鈴木(健)	
【定員18名】 14:45～15:30 ピラティス 作山		
	【定員25名】 16:00～16:45 ボディジャム45 佐竹	
【定員25名】 17:15～18:00 ボディアタック45 山内		
	【定員20名】 18:30～19:15 ボディパンプ45 作山	
【定員25名】 19:45～20:30 ボディコンバット45 佐々木(康)		

3月22日(日)

第1スタジオ	第2スタジオ	ホットスタジオ
	【定員18名】 12:00～12:45 Group Centergy45 原田	
【定員25名】 13:15～14:00 ボディジャム45 佐竹		
	【定員20名】 14:30～15:15 ボディパンプ45 加藤	
【定員25名】 15:45～16:30 Group Fight45 作山		

※レッスン変更や祝日のレッスン時間は下記URLより、ご確認いただけます　http://www.sportsclub.co.jp/gs_daiko.html