

# グラン・スポール愛子 レッスンプログラム タイムスケジュール

2020年5月18日～5月24日

レッスン開始の30分前から受付開始

レッスンはすべて予約制となります

5月18日(月)			5月19日(火)			5月20日(水)			5月21日(木)			5月22日(金)			5月23日(土)			5月24日(日)									
スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク	スタジオ	ホットスタジオ	バイク							
						休 館 日																					
10																		【定員15名】 10:00～10:30 リズム体操 橋本(裕)									
11	【定員15名】 10:30～11:00 はじめてエアロ 橋本(維)			【定員15名】 10:30～11:30 ホットヨガ60 熊谷(恵)											【定員15名】 10:30～11:15 ホット骨盤ケア 伊藤(智)			【定員10名】 11:00～11:30 LES MILLS CXWORX 小滝	【定員15名】 11:30～12:15 ホットピラティス 里館		【定員15名】 11:00～11:45 ZUMBA 森						
12	【定員15名】 11:30～12:15 ホットヨガ 橋本(維)		【定員9名】 12:00～12:45 LES MILLS BODYPUMP 45 重泉	【定員15名】 12:15～13:00 ホットピラティス 設楽											【定員15名】 12:15～13:00 fight 45 佐々木(康)			【定員15名】 12:00～12:45 ZUMBA 小野		【定員15名】 12:30～13:15 LES MILLS BODYATTACK 45 木村(沙)	【定員15名】 12:15～12:45 ホットシェイクラス 橋本(裕)		【定員15名】 12:00～12:45 groove 45 森				
13	【定員15名】 12:10～13:00 ウォーキング50 大友		【定員10名】 13:15～13:45 LES MILLS BODYBALANCE 30 川畑												【定員9名】 13:30～14:15 LES MILLS BODYPUMP 45 三上			【定員15名】 13:00～13:45 ホットヨガ 小野				【定員15名】 13:00～13:45 ホットピラティス 橋本(裕)					
14	【定員8名】 13:45～14:30 UBOUND 45 森		【定員15名】 14:15～15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 設楽	【定員15名】 14:00～14:45 ホットリンバ/ヴァストレッチ 佐藤(美)											【定員15名】 14:00～14:45 ホットリンバ/ヴァストレッチ 鈴木(彩)			【定員15名】 13:30～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 30 鈴木(彩)		【定員15名】 14:30～15:15 ホットリンバ/ヴァストレッチ 八木澤		【定員15名】 14:15～15:00 UBOUND 45 江澤		【定員15名】 13:00～13:45 ホットピラティス 橋本(裕)			
15	【定員15名】 14:30～15:15 ホットリンバ/ヴァストレッチ 鈴木(彩)														【定員15名】 14:45～15:30 BAILA BAILA 45 佐川			【定員15名】 14:30～15:15 ホットリンバ/ヴァストレッチ 八木澤		【定員15名】 14:30～15:15 Balletone 峰村		【定員15名】 15:00～15:45 ホットリンバ/ヴァストレッチ 鈴木(彩)					
16	【定員15名】 15:15～15:45 LES MILLS BODYCOMBAT 30 設楽																										
17																											
18																					【定員10名】 17:30～18:15 CENTERGY 45 大戸						
19	【定員10名】 18:45～19:30 CENTERGY 45 大戸	【定員15名】 19:00～19:45 ホットピラティス 設楽	【定員15名】 19:00～19:30 LES MILLS BODYCOMBAT 30 佐藤(美)	【定員15名】 19:15～19:45 barre 鈴木(み)											【定員9名】 19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP 45 三上	【定員15名】 18:45～19:30 ホットリンバ/ヴァストレッチ 鈴木(彩)		【定員15名】 19:00～19:45 groove 45 山内	【定員15名】 18:45～19:30 ホット骨盤ケア 橋本(維)		【定員15名】 19:00～19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 木村(沙)	【定員15名】 18:00～18:45 ホットピラティス 佐藤(美)					
20	【定員8名】 20:00～20:45 UBOUND 45 畠山	【定員15名】 20:30～21:15 ホットリンバ/ヴァストレッチ 鈴木(彩)	【定員9名】 20:00～20:45 LES MILLS BODYPUMP 45 阿部(祐)	【定員15名】 20:15～21:15 ヨガ60 佐藤(麗)											【定員15名】 20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 佐々木(康)	【定員15名】 20:30～21:15 ホットピラティス 三上		【定員9名】 20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 木村(沙)	【定員15名】 20:15～21:00 ホットヨガ 今野(由賀利)								
21																											
22																											