

# 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6月1日～6月30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

MON(月)			TUE(火)			WED(水)			THU(木)			FRI(金)			SAT(土)			SUN(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	
10	【定員15名】 10:15～10:45 はじめてエアロ 橋本(維)		【定員15名】 10:00～10:45 フラダンス 高橋(典)	【定員15名】 10:30～11:15 ホットヨガ 熊谷(恵)		【定員10名】 10:10～10:40 LES MILLS BODYBALANCE 30 川畑	【定員15名】 10:30～11:00 シェイククラス 鈴木(健)		【定員15名】 10:00～10:30 barre 鈴木(み)	【定員15名】 10:45～11:30 ホット骨盤ケア 伊藤(智)		【定員15名】 10:00～10:30 リズム体操 鈴木(彩)									
11	【定員8名】 11:15～12:00 UBOUND 45 森		【定員15名】 11:15～11:45 LES MILLS SHBAM 30 酒井	【定員15名】 11:45～12:30 ホットヨガ 川畑		【定員15名】 11:10～12:00 ウォーキング50 川畑	【定員15名】 11:30～12:15 ヨガ45 今野(由賀利)		【定員15名】 11:00～11:45 Balletone 鈴木(み)	【定員15名】 12:00～12:45 ホットヨガ 石堂		【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	【定員15名】 11:00～11:45 ホットヨガ 酒井					
12	【定員15名】 12:30～13:20 ウォーキング50 大友		【定員9名】 12:15～12:45 LES MILLS BODYPUMP 30 重泉	【定員15名】 13:00～13:45 ホットピラティス 設楽		【定員15名】 12:30～13:00 groove 30 森	【定員8名】 12:45～13:30 UBOUND 45 江澤		【定員15名】 12:15～13:00 fight 45 佐々木(康)	【定員15名】 13:15～14:00 ホットヨガ 鈴木(彩)		【定員15名】 12:00～12:45 ZUMBA 小野	【定員15名】 13:00～13:45 ホットヨガ 小野		【定員15名】 12:15～13:00 BAILA BAILA 45 酒井	【定員15名】 12:15～12:45 ホットシェイククラス 橋本(裕)		【定員15名】 12:00～12:45 groove 45 森			
13	【定員15名】 13:50～14:20 LES MILLS BODYATTACK 30 佐藤(大)		【定員10名】 13:15～13:45 LES MILLS BODYBALANCE 30 川畑	【定員15名】 14:15～15:00 ホットピラティス 設楽		【定員15名】 13:30～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 30 鈴木(健)	【定員15名】 14:00～14:45 Balletone 片岡		【定員9名】 13:30～14:15 LES MILLS BODYPUMP 45 三上	【定員15名】 14:30～15:15 ホットピラティス 三上		【定員15名】 13:15～14:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 鈴木(彩)	【定員15名】 14:30～15:15 ホットピラティス 八木澤		【定員15名】 13:30～14:00 LES MILLS BODYATTACK 30 木村(沙)	【定員15名】 13:30～14:15 ホットヨガ 佐藤(美)		【定員★名】 14:15～15:00 週替りレッスン (☆)			
14	【定員15名】 14:30～15:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 設楽		【定員15名】 14:15～14:45 LES MILLS CXWORX 阿部(祐)	【定員15名】 14:15～15:00 ホットピラティス 佐藤(美)		【定員15名】 14:30～15:15 BAILA BAILA 45 滑川	【定員15名】 15:15～16:00 リンバケアストレッチ 鈴木(健)		【定員15名】 14:45～15:30 BAILA BAILA 45 佐川			【定員15名】 14:30～15:15 LES MILLS BODYATTACK 45 木村(沙)	【定員15名】 14:30～15:15 ホットピラティス 八木澤		【定員15名】 14:30～15:15 Balletone 峰村			【定員★名】 14:15～15:00 週替りレッスン (☆)			
15																					
16																					
17																					
18																					
19	【定員10名】 18:45～19:30 CENTERGY 45 大戸		【定員10名】 19:00～19:30 LES MILLS CXWORX 阿部(祐)	【定員15名】 19:00～19:30 barre 鈴木(み)		【定員8名】 19:00～19:45 UBOUND 45 江澤	【定員15名】 19:00～19:45 ホットピラティス 重泉		【定員9名】 19:00～19:45 LES MILLS BODYPUMP 45 三上	【定員15名】 20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 佐々木(康)		【定員15名】 18:45～19:30 ホットピラティス 鈴木(彩)	【定員15名】 19:00～19:45 ホット骨盤ケア 橋本(維)		【定員15名】 18:45～19:15 LES MILLS BODYCOMBAT 30 木村(沙)	【定員15名】 18:45～19:30 ホットヨガ 大戸		【定員★名】 16:00～16:45 週替りレッスン (☆)			
20	【定員8名】 20:00～20:45 UBOUND 45 畠山		【定員15名】 20:00～20:45 LES MILLS BODYCOMBAT 45 佐藤(美)	【定員15名】 20:00～20:45 ヨガ45 佐藤(麗)		【定員9名】 20:15～21:00 LES MILLS BODYPUMP 45 重泉	【定員15名】 20:30～21:15 ホットアロマ リラクゼーション 鈴木(み)		【定員15名】 20:15～21:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 佐々木(康)	【定員15名】 20:15～21:00 ホットピラティス 三上		【定員15名】 20:15～21:00 LES MILLS BODYATTACK 45 山内	【定員15名】 20:15～21:00 ホットヨガ 今野(由賀利)		【定員9名】 19:45～20:15 LES MILLS BODYPUMP 30 小滝			【定員15名】 17:30～18:15 CENTERGY 45 大戸	【定員15名】 17:30～18:15 ホットピラティス (☆)		
21	【定員15名】 21:15～22:00 LES MILLS BODYCOMBAT 45 設楽		【定員10名】 21:15～22:00 LES MILLS BODYBALANCE 45 佐藤(美)			【定員15名】 21:30～22:00 LES MILLS BODYATTACK 30 片岡			【定員10名】 21:30～22:00 LES MILLS GRIT 三上			【定員9名】 21:30～22:00 LES MILLS BODYPUMP 30 木村(沙)						【定員15名】 15:30～16:15 ホットヨガ 鋸持			
22																					