

グラン・スポール 八幡 レッスンプログラム タイムスケジュール

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

◆2020年5月9日～5月13日

| 5月9日(土) | | | 5月10日(日) | | | 5月11日(月) | | | 5月12日(火) | | | 5月13日(水) | | | | | | | | |
|---|--|-----------|--|--------|-----------|--|--|-----------|--|--|-----------|--|--|-----------|--------|--------|-----------|--------|--------|-----------|
| 第1スタジオ | 第2スタジオ | サーキット R30 | 第1スタジオ | 第2スタジオ | サーキット R30 | 第1スタジオ | 第2スタジオ | サーキット R30 | 第1スタジオ | 第2スタジオ | サーキット R30 | 第1スタジオ | 第2スタジオ | サーキット R30 | 第1スタジオ | 第2スタジオ | サーキット R30 | 第1スタジオ | 第2スタジオ | サーキット R30 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 【定員20名】 10:30～11:15 バレー 木村(沙) | | 【定員16名】 10:30～11:10 アロマリラクゼーション 鈴木(み) | | | | | | | | | | | |
| | 【定員16名】 12:00～12:45 ピラティス 小関 | | 【定員20名】 12:00～12:45 ボディジャム45 小関 | | | 【定員20名】 12:00～12:30 ボディアタック30 木村(沙) | | | 【定員20名】 11:45～12:15 barre 鈴木(み) | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 【定員20名】 12:45～13:15 CXワークス 阿部(祐) | | | 【定員20名】 12:30～13:00 ボディコンバット30 小野寺(将) | | | 【定員20名】 12:45～13:15 ボディジャム30 小関 | | | | | | | | |
| 【定員20名】 14:00～14:30 CXワークス 阿部(祐) | | | 【定員20名】 14:00～14:45 ボディバンプ45 阿部(祐) | | | 【定員20名】 14:00～14:30 ボディコンバット30 小関 | | | 【定員20名】 13:30～14:15 ボディジャム45 佐竹 | | | 【定員20名】 13:45～14:30 バレー スタンディングフロー 鈴木(み) | | | | | | | | |
| | | | | | | 【定員20名】 15:00～15:45 バイラバイラ45 小関 | | | 【定員16名】 14:30～15:15 Group Centergy45 佐々木(康) | | | 【定員20名】 14:45～15:30 バイラバイラ45 小関 | 【定員20名】 15:00～15:45 ボディコンバット45 小野寺(将) | | | | | | | |
| | 【定員20名】 16:00～16:45 ボディジャム45 小関 | | 【定員20名】 16:00～16:45 ボディコンバット45 小野寺(将) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 【定員20名】 18:00～18:45 ボディバンプ45 本木 | | | | | | 【定員20名】 19:00～19:45 ボディアタック45 小関 | | | 【定員20名】 19:00～19:45 ボディアタック45 木村(沙) | 【定員20名】 19:30～20:15 ボディジャム45 佐竹 | | 【定員20名】 19:15～20:00 ボディコンバット45 小野寺(将) | | | | | | | | |
| | | | | | | 【定員20名】 20:15～21:00 ボディバンプ45 小野寺(将) | | | 【定員20名】 20:30～21:15 ボディコンバット45 佐々木(康) | | | 【定員20名】 20:15～21:30 ボディバンプ45 栗城 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

5月14日(木)以降の
レッスンスケジュールは
5月13日(水)までに決定して
お知らせいたします。

※パソコン、インターネットへアクセスできる携帯電話から、レッスン変更や祝日のレッスン時間をご確認いただけます。 [パソコン用ホームページURL] <http://www.sportsclub.co.jp/>