

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25日～5月31日

| 5月25日(月) | | | 5月26日(火) | | | 5月27日(水) | | | 5月28日(木) | | | 5月29日(金) | | | 5月30日(土) | | | 5月31日(日) | | | |
|--|--|-----------|--|---|-----------|---|---|-----------|--|--|-----------|----------|--------|-----------|---|--|-----------|----------|--|--|--|
| 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] 10:00~10:45 フラダンス 相田 | [定員20名] 10:00~10:30 barre 鈴木(み) | | | [定員16名] 10:15~11:00 ヨガ45 八木澤 | | [定員20名] 10:20~11:10 ウォーキング50 大友 | [定員16名] 10:15~10:45 機能改善ヨガ 西野 | | | | | [定員16名] 10:30~11:15 ボディバランス 45 八木澤 | | | | | | |
| [定員20名] 10:30~11:00 はじめてエアロ 菊田 | [定員16名] 10:30~11:00 アロマストレッチ 浅倉 | | | [定員20名] 11:00~11:30 バレトン スタンディングフロー 鈴木(み) | | [定員20名] 11:00~11:45 ズンバ 佐藤(か) | [定員20名] 11:30~12:15 ボディコンバット 45 早坂(の) | | [定員16名] 11:40~12:25 ボディバランス 45 川畑 | [定員20名] 11:15~12:00 パイラパイラ45 八木澤 | | | | | [定員20名] 11:00~11:50 ウォーキング50 嶋守 | | | | [定員20名] 11:00~11:45 歩いてシェイプ45 峰村 | | |
| [定員20名] 11:30~12:15 バレトン 木村(沙) | | | [定員20名] 11:30~12:15 パイラパイラ45 滑川 | [定員20名] 12:00~12:50 ウォーキング50 大戸 | | | [定員20名] 12:45~13:15 ボディジャム30 小関 | | [定員20名] 13:00~13:45 ボディジャム45 嶋守 | [定員16名] 13:45~14:30 ヨガ45 松森 | | | | | [定員16名] 12:00~12:45 ピラティス 滑川 | | | | [定員16名] 12:15~12:55 アロマ リラクゼーション 小関 | | |
| | [定員16名] 12:30~13:15 ボディバランス45 八木澤 | | [定員20名] 13:00~13:30 ボディコンバット30 小野寺(将) | | | [定員20名] 13:15~14:00 ダンスミックス45 佐川 | [定員20名] 13:45~14:30 バレトン スタンディングフロー 鈴木(み) | | | [定員16名] 14:30~15:15 パイラパイラ 45 小関 | | | | | [定員20名] 13:00~13:45 ボディジャム 45 早坂(の) | | | | [定員16名] 13:30~14:15 ヨガ45 佐藤(麗) | | |
| [定員20名] 13:00~13:30 ボディジャム30 小関 | [定員20名] 13:45~14:15 CXワークス 阿部(祐) | | [定員16名] 14:15~15:00 Group Centergy45 佐々木(康) | [定員20名] 14:30~15:15 バレトン 金澤 | | | | | [定員16名] 14:45~15:25 アロマリラクゼーション 半澤(い) | | | | | | [定員20名] 13:45~14:15 CXワークス 小滝 | | | | [定員20名] 14:30~15:15 ボディコンバット 45 小野寺(将) | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | [定員20名] 14:30~15:15 ボディコンバット 45 小野寺(将) | | | | [定員20名] 15:00~15:45 ボディパンプ 45 小野寺(将) | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | [定員20名] 15:45~16:35 ウォーク&ジョグソフト 大戸 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [定員20名] 19:00~19:45 Group Fight 45 金澤 | [定員20名] 19:15~20:00 ボディアタック45 小関 | | [定員20名] 19:00~19:30 ボディアタック 30 末利(沙) | [定員20名] 19:00~19:45 ノンストップ パイラパイラ45 八木澤 | | [定員20名] 18:30~19:15 ズンバ 森 | [定員20名] 19:00~19:45 バレトン 金澤 | | [定員20名] 19:30~20:15 ボディジャム 45 小関 | [定員20名] 19:15~19:45 CXワークス 栗城 | | | | | | | | | | | |
| [定員20名] 20:15~21:00 ボディパンプ45 小野寺(将) | [定員20名] 20:30~21:15 ヒップホップ45 二階堂 | | [定員20名] 20:00~20:30 CXワークス 里館 | [定員20名] 20:15~20:45 ボディジャム 30 佐竹 | | | | | [定員20名] 20:45~21:30 ボディコンバット45 小野寺(将) | | | | | | | | | | | | |
| | | | [定員20名] 21:00~21:30 ボディコンバット 30 佐々木(康) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

休館日

※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/>