

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

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)		
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
10	【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】 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20名】 10:30～11:20 ウォーク&ジョグソフト	【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20名】 11:00～11:50 ウォーキング50 嶋守	【定員16名】 10:30～11:15 ボディバランス45 八木澤		【定員20名】 11:00～11:45 ズンバ45 清水	【定員20名】 11:00～11:45 歩いてシェイプ45 峰村	
			【定員20名】 11:15～12:00 バイラバイラ45 滑川	【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)																
11	【定員20名】 11:30～12:00 ズンバ30 菊田	【定員20名】 11:30～12:00 バレトンショート 木村(沙)	【定員20名】 12:00～12:50 ウォーキング50 大戸	【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16名】 13:30～14:00 ボディアタック30 木村(沙)		【定員16名】 11:15～12:00 バイラバイラ45 八木澤	【定員★名】 12:30～13:00 週替りレッスン (☆)					【定員20名】 12:45～13:15 ボディパンプ30 小滝	【定員16名】 12:15～12:55 アロマ リラクゼーション (☆)		【定員★名】 16:15～17:00 週替りレッスン (☆)		
12	【定員20名】 12:30～13:00 ボディアタック30 木村(沙)	【定員16名】 12:30～13:15 ボディバランス45 八木澤	【定員20名】 13:05～13:50 ダンスミックス45 佐川	【定員20名】 13:45～14:30 CXワークス 阿部(祐)		【定員20名】 14:20～14:50 ボディパンプ30 小野寺(将)	【定員20名】 14:30～15:15 バレトン 金澤		【定員20名】 13:00～13:45 ボディジャム45 嶋守	【定員16名】 13:30～14:15 ヨガ45 松森					【定員20名】 14:30～15:15 ボディコンバット45 (☆)	【定員20名】 15:45～16:35 ワーク&ジョグソフト 大戸		【定員★名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)		
13	【定員20名】 13:30～14:00 ボディコンバット30 小関	【定員20名】 13:45～14:15 CXワークス 阿部(祐)	【定員20名】 14:30～15:15 バレトン 金澤	【定員20名】 15:00～15:30 ボディジャム30 佐竹		【定員20名】 15:00～15:45 バイラバイラ45 小関	【定員20名】 18:45～19:15 CXワークス 栗城		【定員20名】 19:00～19:45 ズンバ 森	【定員20名】 19:00～19:30 CXワークス 栗城					【定員20名】 17:05～17:50 ボディパンプ45 本木					
14	【定員20名】 19:00～19:45 Group Fight 45 金澤	【定員20名】 19:15～20:00 バイラバイラ45 小関	【定員20名】 20:00～20:30 CXワークス 里館	【定員20名】 20:15～21:00 ボディジャム45 佐竹		【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 佐々木(康)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)		【定員20名】 20:45～21:15 バイラバイラ 小関	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)										
15	【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】 21:00～21:30 ボディコンバット30 佐々木(康)																	
16	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)																
17	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)																
18	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)																
19	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)																
20	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)																
21	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)																
22	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)	【定員20名】 21:00～21:30 ボディコンバット30 小野寺(将)																

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/>