

グラン・スポール エグゼー番町 レッスンプログラム タイムスケジュール

◆2020年5月9日～5月13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9日(土)		5月10日(日)		5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ
10													
11													
12	【定員10名】 12:20～13:05 Group Centergy45 狩野	【定員15名】 12:00～12:45 ホットピラティス 穴久保	【定員15名】 12:00～12:45 ボディコンバット45 三上	【定員15名】 12:20～13:05 LES MILLS SHBAM 45 渡邊(華)	【定員15名】 12:30～13:10 ホットアロマストレッチ 穴久保	【定員11名】 12:00～12:30 ボディバンプ30 三上		【定員15名】 11:30～12:00 ホットシェイプクラス 山内					
13			【定員10名】 13:30～14:00 barre 狩野	【定員15名】 13:15～14:00 ホットリンパケアストレッチ 渡邊(華)			【定員10名】 13:00～13:30 Group Centergy30 狩野	【定員15名】 12:30～13:15 Group Groove45 山内					
14	【定員9名】 13:50～14:20 GRIT 三上			【定員15名】 14:00～14:45 ボディコンバット45 三上	【定員15名】 14:00～14:45 ホットピラティス 穴久保	【定員8名】 14:00～14:45 UBOUND 45 狩野	【定員15名】 14:15～14:45 シェイプクラス 穴久保	【定員15名】 13:45～14:30 パレト 吉田	【定員15名】 14:00～14:45 ホットヨガ 山内				
15		【定員15名】 15:00～15:45 ホットヨガ 佐藤(茅)		【定員15名】 15:00～15:45 ホットヨガ 狩野				【定員11名】 15:00～15:30 ボディバンプ30 加藤					
16	【定員11名】 16:05～16:50 ボディバンプ45 三上		【定員15名】 16:45～17:30 LES MILLS SHBAM 45 渡邊(華)										
17		【定員15名】 17:15～18:00 ホットヨガ 佐藤(茅)											
18	【定員8名】 18:00～18:45 UBOUND 45 狩野												
19				【定員9名】 19:15～19:45 GRIT 三上	【定員15名】 18:45～19:30 ホットリンパケア ストレッチ 渡邊(華)	【定員15名】 18:45～19:30 ボディコンバット45 穴久保	【定員15名】 18:45～19:30 ホットヨガ 狩野	【定員11名】 18:45～19:30 ボディバンプ45 加藤	【定員15名】 19:00～19:45 ホットヨガ 吉田				
20				【定員11名】 20:15～21:00 ボディバンプ45 三上	【定員15名】 20:00～20:45 ホットピラティス 穴久保	【定員8名】 20:15～21:00 UBOUND 45 蜂谷	【定員15名】 20:00～20:45 ホットリンパケア ストレッチ 穴久保	【定員15名】 20:30～21:00 ボディコンバット30 吉田					
21													
22													

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。