

# 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18日～5月24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18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		5月23日(土)		5月24日(日)	
スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ	スタジオ	ホットスタジオ
10	【定員15名】 10:30～11:20 ウォーキング50 川畑												
11													
12	【定員15名】 11:50～12:20 LES MILLS SH'BAM 30 渡邊(華)	【定員8名】 12:15～12:45 UBOUND 30 狩野											
13	【定員15名】 12:30～13:15 ホットヨガ 目黒												
14	【定員15名】 12:50～13:35 バレトン 早坂(ま)	【定員15名】 12:00～12:45 ホットピラティス 佐藤(太)											
15	【定員15名】 13:00～13:30 Group Centergy30 狩野												
16	【定員15名】 13:30～14:00 シェイプクラス 穴久保												
17	【定員15名】 13:40～14:25 ホットヨガ 劔持	【定員15名】 13:30～14:00 シェイプクラス 穴久保											
18	【定員15名】 14:05～14:50 ボディコンバット45 三上	【定員15名】 14:05～14:50 ボディバランス45 大戸											
19	【定員15名】 14:30～15:15 バレトン 鈴木(み)												
20	【定員15名】 15:00～15:30 ホットピラティス30 穴久保												
21	【定員15名】 15:55～16:25 ホットピラティス30 穴久保												
22	【定員15名】 16:05～16:50 ボディコンバット45 小滝												
23	【定員15名】 17:00～17:30 ホットピラティス30 穴久保												
24	【定員15名】 17:15～18:00 ホットヨガ 劔持												
25	【定員15名】 18:00～18:45 UBOUND 45 狩野												
26	【定員15名】 18:45～19:30 ホットピラティス30 穴久保												
27	【定員15名】 19:00～19:45 Group Centergy45 狩野												
28	【定員15名】 19:15～20:00 ボディコンバット45 木村(沙)	【定員10名】 19:00～19:45 Group Centergy45 狩野											
29	【定員15名】 20:00～20:45 ホットピラティス M.jay	【定員8名】 20:15～21:00 UBOUND 45 蜂谷											
30	【定員11名】 20:30～21:15 ボディバランス45 三上	【定員15名】 20:45～21:30 ホットピラティス 穴久保											
31													
32													