

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25日～5月31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)                                     |                                               |                                             |                                                  |                                                  |                                            |                                        |                                               |                                          |                                                |                                             |                                                 |                                             |                                          |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------|
| 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                                       |                                             |                                                  |                                                  |                                            |                                        |                                               |                                          |                                                |                                             |                                                 |                                             |                                          |
| 【定員15名】<br>10:30～11:20<br>ウォーキング50<br>川畑                          | 【定員15名】<br>12:30～13:15<br>ホットヨガ<br>目黒 | 【定員8名】<br>12:15～12:45<br><b>UBOUND 30</b><br>狩野 | 【定員15名】<br>12:00～12:45<br>ホットピラティス<br>佐藤(太) | 【定員15名】<br>12:30～13:15<br>Group Groove45<br>山内 | 【定員15名】<br>12:00～12:45<br>ホットピラティス<br>佐藤(太) | 【定員15名】<br>11:45～12:30<br>ボディジャム45<br>早坂(の) | 【定員15名】<br>11:30～12:15<br>ホットピラティス<br>穴久保 | 【定員15名】<br>10:30～11:20<br>ウォーキング50<br>秋元 | 【定員15名】<br>11:30～12:15<br>ホットヨガ<br>松森 | 【定員10名】<br>12:20～13:05<br>Group Centergy45<br>狩野 | 【定員15名】<br>11:30～12:00<br>ホットストレッチ<br>佐藤(太) | 【定員10名】<br>12:00～12:30<br><b>barre</b><br>狩野 | 【定員15名】<br>13:15～14:00<br>ホットリンパケアストレッチ<br>鋤持 |                                             |                                                  |                                                  |                                            |                                        |                                               |                                          |                                                |                                             |                                                 |                                             |                                          |
| 【定員15名】<br>11:50～12:20<br><b>LES MILLS<br/>SH'BAM 30</b><br>渡邊(華) |                                       |                                                 |                                             |                                                |                                             |                                             |                                           |                                          |                                       |                                                  |                                             |                                              |                                               | 【定員15名】<br>12:50～13:35<br>バレトン<br>早坂(ま)     | 【定員15名】<br>13:30～14:00<br>シェイプクラス<br>穴久保         | 【定員15名】<br>13:00～13:30<br>Group Centergy30<br>狩野 | 【定員15名】<br>13:35～14:20<br>ホット機能改善クラス<br>西野 | 【定員15名】<br>14:00～14:30<br>バイラバイラ<br>滑川 | 【定員15名】<br>13:00～13:45<br>ホットヨガ<br>佐藤(茅)      | 【定員11名】<br>13:05～13:35<br>ボディパンプ30<br>三上 | 【定員15名】<br>12:45～13:30<br>ホットリンパケアストレッチ<br>八木澤 | 【定員9名】<br>13:50～14:20<br><b>GRIT</b><br>三上  | 【定員15名】<br>12:30～13:15<br>ホットピラティス<br>穴久保       | 【定員15名】<br>13:30～14:15<br>ボディアタック45<br>山内   |                                          |
| 【定員15名】<br>14:05～14:50<br>ボディコンバット45<br>三上                        |                                       |                                                 |                                             |                                                |                                             |                                             |                                           |                                          |                                       |                                                  |                                             |                                              |                                               | 【定員15名】<br>14:55～15:25<br>ホットピラティス30<br>穴久保 | 【定員15名】<br>14:30～15:15<br>バレトン<br>鈴木(み)          | 【定員15名】<br>14:05～14:50<br>ボディバランス45<br>大戸        | 【定員11名】<br>15:00～15:30<br>ボディパンプ30<br>加藤   | 【定員15名】<br>15:00～15:45<br>ホットヨガ<br>山内  | 【定員15名】<br>14:15～15:00<br>ホットリンパケアストレッチ<br>山内 | 【定員15名】<br>14:05～14:50<br>ボディジャム45<br>佐竹 | 【定員15名】<br>14:00～14:45<br>ホットピラティス<br>穴久保      | 【定員15名】<br>16:05～16:50<br>ボディパンプ45<br>小滝    | 【定員15名】<br>15:00～15:45<br>ホットヨガ<br>佐藤(茅)        | 【定員15名】<br>17:00～17:45<br>ボディジャム45<br>渡邊(華) |                                          |
| 【定員15名】<br>19:15～20:00<br>ボディコンバット45<br>木村(沙)                     |                                       |                                                 |                                             |                                                |                                             |                                             |                                           |                                          |                                       |                                                  |                                             |                                              |                                               | 【定員15名】<br>20:00～20:45<br>ホットピラティス<br>M.jay | 【定員10名】<br>19:00～19:45<br>Group Centergy45<br>狩野 | 【定員15名】<br>19:30～20:15<br>ホットパワーヨガ<br>熊谷(恵)      | 【定員11名】<br>18:45～19:30<br>ボディパンプ45<br>加藤   | 【定員15名】<br>18:45～19:45<br>ホットヨガ<br>吉田  | 【定員15名】<br>19:15～20:00<br>バイラバイラ45<br>八木澤     | 【定員15名】<br>20:00～20:45<br>ホットヨガ<br>大戸    | 【定員11名】<br>19:00～19:30<br>CXワークス<br>里館         | 【定員15名】<br>18:45～19:15<br>ホットピラティス30<br>穴久保 | 【定員8名】<br>18:00～18:45<br><b>UBOUND 45</b><br>狩野 | 【定員15名】<br>18:45～19:30<br>ホットヨガ<br>佐藤(茅)    | 【定員15名】<br>17:45～18:30<br>ホットピラティス<br>小野 |
|                                                                   |                                       |                                                 |                                             |                                                |                                             |                                             |                                           |                                          |                                       |                                                  |                                             |                                              |                                               |                                             |                                                  |                                                  |                                            |                                        |                                               |                                          |                                                |                                             |                                                 |                                             |                                          |
|                                                                   |                                       |                                                 |                                             |                                                |                                             |                                             |                                           |                                          |                                       |                                                  |                                             |                                              |                                               |                                             |                                                  |                                                  |                                            |                                        |                                               |                                          |                                                |                                             |                                                 |                                             |                                          |