グラン・スポール 上杉 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

スタジオレッスンはすべて予約制となります

◆2020年5月9日～5月13日

5月9日 (土)

4F/第1スタジオ
- 【定員20名】 13:15～14:00 ボディパンプ45 栗城
- 【定員20名】 18:00～18:45 ボディジャム45 渡邊(華)

3F/第2スタジオ
- 【定員16名】 12:00～12:45 ヨガ45 吉田
- 【定員16名】 14:30～15:00 バレトンショート 吉田
- 【定員10名】 17:00～17:45 UBOUND45 蜂谷

1Fプール
- 13:15～13:45 流水トレーニング30 木村(麻)
- 14:15～15:00 クロール・背泳ぎ 木村(麻)
- 15:15～16:00 平泳ぎ・バタフライ 佐藤(千)
- 16:30～17:15 アクアスリム 佐藤(千)

5月10日(日)

4F/第1スタジオ
- 【定員20名】 12:00～12:45 ボディアタック45 佐藤(大)
- 【定員20名】 16:00～16:45 ボディコンバット45 設楽

3F/第2スタジオ
- 【定員16名】 13:00～13:45 ピラティス 設楽
- 【定員10名】 15:00～15:45 UBOUND45 蜂谷

1Fプール
- 13:15～14:00 バタフライ 木村(麻)
- 16:15～17:00 流水トレーニング 栗城

5月11日 (月)

4F/第1スタジオ
- 【定員20名】 11:45～12:30 Group Centergy45 佐藤(太)
- 【定員20名】 14:00～14:45 ボディパンプ45 本木
- 【定員20名】 19:00～19:30 ボディアタック30 佐藤(茅)
- 【定員20名】 20:45～21:30 ボディコンバット45 佐藤(太)

3F/第2スタジオ
- 【定員16名】 11:00～11:30 リズム体操 吉田
- 【定員10名】 15:00～15:45 UBOUND45 蜂谷
- 【定員10名】 20:00～20:45 UBOUND45 蜂谷

1Fプール
- 10:30～10:50 水中ウォーク 松井
- 11:00～12:00 ベビースイミングスクール（有料）
- 12:30～13:10 初級クロール 松井
- 13:30～14:00 流水リラクゼーション 吉田(さ)
- 14:30～15:45 キンダースイミングスクール（有料）
- 予 16:15～17:30 ジュニアスイミングスクール（有料）（全コース貸切り）
- 17:30～18:30 ジュニア育成スイミングスクール（有料）
- 19:00～19:45 マスターズ 岩野
- 予 ワンポイント 20:00～20:15
- 20:15～20:30 岩野

5月12日(火)

4F/第1スタジオ
- 【定員20名】 12:00～12:45 ボディパンプ45 本木
- 【定員20名】 14:15～15:00 バレトン 吉田
- 【定員11名】 18:30～19:15 サーフエクササイズBASIC 小関
- 【定員20名】 20:30～21:15 ボディジャム45 小関

3F/第2スタジオ
- 【定員16名】 11:00～11:45 ピラティス 本木
- 【定員16名】 13:00～13:45 ボディジャム45 渡邊(華)
- 【定員16名】 19:30～20:15 バイラバイラ45 渡邊(華)

1Fプール
- 11:15～12:00 流水トレーニング 栗城
- 12:30～13:15 背泳ぎ 松井
- 14:30～15:45 リトルスイミングスクール（有料）
- 予 ワンポイント 16:00～16:15
- 16:15～16:30 岩野
- 18:40～19:00 バタ足 岩野
- 19:15～20:00 クロール・背泳ぎ 岩野

5月13日(水)

4F/第1スタジオ
- 【定員20名】 12:00～12:45 ピラティス 設楽
- 【定員11名】 13:45～14:30 サーフエクササイズTotal Beauty 荒木
- 【定員20名】 19:00～19:30 ボディパンプ30 本木
- 【定員20名】 20:45～21:30 ボディアタック45 佐藤(茅)

3F/第2スタジオ
- 【定員16名】 11:30～12:00 青竹エクササイズ 佐藤（茅）
- 【定員16名】 15:00～15:45 バイラバイラ45 渡邊(華)
- 【定員20名】 19:45～20:30 ボディコンバット45 設楽

1Fプール
- 10:30～10:50 はじめてスイム 岩野
- 11:00～12:00 レディーススイミングスクール（有料）
- 12:15～13:00 バタフライ 岩野
- 14:30～15:45 キンダースイミングスクール（有料）
- 16:15～17:30 ジュニアスイミングスクール（有料）（全コース貸切り）
- 18:45～19:30 初級クロール 狩野
- 19:45～20:30 流水トレーニング 狩野

予 プールプログラムの予約制クラスです。

※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/

GrandSport

上杉レッスンプログラム タイムスケジュール［ゴルフ］

5月9日㊏	5月10日㊐	5月11日㊊	5月12日㊋	5月13日㊌
	12:00～14:00 ゴルフレッスン 西畑	11:00～13:00 ゴルフレッスン 進藤	11:30～13:30 ゴルフレッスン 鈴木(豪)	11:30～13:30 ゴルフレッスン 佐々木(英)
	16:00～18:00 ゴルフレッスン 西畑	14:00～15:30 ゴルフレッスン 川口		
		18:30～21:30 ゴルフレッスン 西畑	18:30～20:30 ゴルフレッスン 鈴木(豪)	18:30～20:30 ゴルフレッスン 佐々木(英)

※レッスン変更や祝日のレッスン時間は下記URLより、ご確認いただけます　http://www.sportsclub.co.jp/gs_daiko.html