

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

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

スタジオ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)					
	4F/第1 スタジオ	3F/第2 スタジオ	2F/第3 スタジオ	2F/ラケット ホールコート	1Fプール	4F/第1 スタジオ	3F/第2 スタジオ	2F/第3 スタジオ	2F/ラケット ホールコート	1Fプール	4F/第1 スタジオ	3F/第2 スタジオ	2F/第3 スタジオ	2F/ラケット ホールコート	1Fプール	4F/第1 スタジオ	3F/第2 スタジオ	2F/第3 スタジオ	2F/ラケット ホールコート	1Fプール	4F/第1 スタジオ	3F/第2 スタジオ	2F/第3 スタジオ	2F/ラケット ホールコート	1Fプール	
10	[定員20名] 10:30~11:15 ポティバランス 45 八木澤	[定員16名] 11:00~11:30 リズム体操 吉田				[定員20名] 10:10~11:00 ボテイトニング 西野									[定員20名] 10:00~10:30 リズム体操 江澤	[定員16名] 10:30~11:20 ウォーキング50 嶋守				[定員16名] 10:30~11:15 流水ウォーク 佐藤(芽)						
11					11:00~12:00 ベビー スイミング スクール (有料)	[定員20名] 11:30~12:15 フレキシブル ストレッチス 伊藤(咲)	[定員16名] 11:30~12:15 ズンバ 森			11:30~12:15 流水トレーニング 栗城					[定員20名] 11:00~11:45 パレト 秋元				11:30~12:15 平泳ぎ 松井	[定員20名] 11:30~12:15 ボディコンバット 45 早坂(の)	[定員16名] 12:00~12:45 ピラティス 設楽				11:00~12:00 レディース スイミング スクール (有料)	
12	[定員20名] 11:45~12:30 ボディジャム 45 嶋守				12:30~13:15 アクアスリム 我妻	[定員20名] 12:45~13:15 ボティコンバット 30 里館	[定員16名] 13:00~13:45 ボディジャム 45 波邊(華)			12:30~13:15 背泳ぎ 松井					[定員20名] 12:15~13:00 Group Centergy 45 佐藤(太)				12:30~13:15 アクアスリム 我妻	[定員20名] 13:00~13:45 ボディジャム 45 栗城				12:15~13:15 プライベート泳60 (有料) 松井		
13	[定員20名] 13:00~13:45 ボディバンプ 45 本木	[定員16名] 12:30~13:15 アロマ リラクゼーション 熊谷(真)			13:30~14:00 流水リラクゼーション 吉田(さ)	[定員20名] 13:45~14:30 ボディバンプ 45 本木	[定員16名] 14:15~15:00 パレトン 吉田			13:30~14:15 初級クロール 宮越						[定員20名] 13:30~14:15 ボディバンプ 45 橋本(裕)			13:30~14:10 息づきクロール 松井	[定員16名] 13:20~14:05 歩いてシェイプ 45 菅原(美)				13:30~14:15 アクアスリム 今野(江)		
14	[定員20名] 14:15~15:00 ボディコンバット 45 吉田	[定員16名] 14:30~15:15 バイラバイ45 滑川			14:30~15:45 キンダー スイミング スクール (有料)	[定員11名] 15:00~15:45 サーフェカサイズ BASIC 小関				14:30~15:45 リトル スイミング スクール (有料)						[定員16名] 14:30~15:00 ボディコンバット 30 木村(沙)			14:30~15:45 リトル スイミング スクール (有料)	[定員20名] 14:30~15:00 ボディコンバット 30 設楽	[定員16名] 14:45~15:15 アロマストレッチ 吉田			14:30~15:45 キンダー スイミング スクール (有料)		
16										ワンポイント 16:00~16:15 岩野									ワンポイント 16:00~16:15 岩野						16:15~17:30 ジュニア スイミング スクール (有料)	
17					16:15~17:30 ジュニア スイミング スクール (有料)					16:15~17:30 岩野									16:15~17:30 岩野						16:15~17:30 ジュニア スイミング スクール (有料)	
18					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)																					全コース貸切り
19	[定員20名] 18:30~19:15 ポティバランス45 八木澤	[定員16名] 18:30~19:15 ダンスミックス 佐川			18:45~19:30 マスターズ 岩野	[定員11名] 18:30~19:15 サーフェカサイズ Total Beauty 小関	[定員16名] 18:30~19:20 ボディボテニナル 橋本(維)			18:40~19:00 バタ足 岩野					[定員20名] 19:00~19:45 ボディバンプ 45 小滝	[定員16名] 18:30~19:15 パレトン 片岡			18:45~19:30 スノーケリング 岩野	[定員20名] 18:30~19:15 ボディコンバット 45 吉田	[定員16名] 18:45~19:30 バイラバイ45 八木澤				18:45~19:30 マスターズ 岩野	
20	[定員20名] 19:45~20:15 ボディアタック 30 佐藤(芽)	[定員16名] 20:00~20:45 バイラバイ45 八木澤			19:45~20:45 平泳ぎ・バタフライ マスター 宮越	[定員20名] 19:45~20:30 ボディジャム 45 渡邊(華)	[定員16名] 19:50~20:35 ノンストップ バイラバイ45 菊田			19:15~20:00 クロール・背泳ぎ 岩野					[定員20名] 20:15~21:00 ボディコンバット 45 里館	[定員16名] 20:00~20:45 ボディアタック 45 佐藤(大)			19:45~20:30 平泳ぎ・バタフライ 岩野	[定員20名] 19:45~20:30 ボディバンプ 45 本木	[定員16名] 20:00~20:45 ボディアタック 45 佐藤(大)			ワンポイント 19:45~20:00 岩野		
21	[定員20名] 20:45~21:30 ボディコンバット45 佐藤(太)				[定員20名] 21:00~21:30 ボディアタック 30 小関																					

休館日

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/>

5月23日(土)					5月24日(日)				
4F/第1 スタジオ	3F/第2 スタジオ	2F/第3 スタジオ	2F/ラケット ホールコート	1Fプール	4F/第1 スタジオ	3F/第2 スタジオ	2F/第3 スタジオ	2F/ラケット ホールコート	1Fプール
	[定員16名] 11:00~11:50 ベージュジョグ 早坂(の)			11:00~12:00 ベビー スイミング スクール (有料)		[定員16名] 11:00~11:50 ベージュジョグ 早坂(の)			
[定員20名] 11:30~12:15 ボディコンバット 45 吉田				12:00~13:15 リトル スイミング スクール (有料)	[定員20名] 12:00~12:45 Group Blast 45 西野	[定員16名] 12:30~13:15 ヨガ45 石堂			
	[定員16名] 12:20~13:05 ボディバランス 45 八木澤								
[定員20名] 13:10~13:55 ボディジャム 45 渡邊(華)	[定員16名] 13:35~14:20 バレトン 吉田			13:45~14:15 流水トレーニング30 木村(麻)	[定員20名] 14:00~14:45 ボディアタック 45 佐藤(大)	[定員16名] 14:00~14:45 エンジョイエアロ 45 菅原		13:15~14:00 流水トレーニング 栗城	
				14:30~15:15 クロール・背泳ぎ 佐藤(千)					
[定員20名] 15:00~15:45 ボディコンバット 45 佐藤(太)	[定員16名] 15:30~16:15 ピラティス 設楽			15:30~16:15 平泳ぎ・バタフライ 我妻	[定員20名] 16:00~16:45 ピラティス 佐藤(茅)				
[定員20名] 16:15~17:00 ボディジャム 45 嶋守				16:30~17:15 アクアスリム 我妻				16:15~17:00 アクアスリム 木村(麻)	

ゴルフレッスン・サーキットトレーニング

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)
ゴルフ	サーキット R30	ゴルフ	サーキット R30	ゴルフ	サーキット R30	ゴルフ
11:00~13:00 ゴルフ レッスン 進藤				11:30~13:30 ゴルフ レッスン 西畑		
	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 西畑		
						12:00~14:00 ゴルフ レッスン 西畑
14:00~15:30 ゴルフ レッスン 川口						
				16:00~17:30 キッズゴルフ 教室 (有料)		16:00~18:00 ゴルフ レッスン 西畑
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)			19:00~21:00 ゴルフ レッスン 西畑		

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/>

プールのプログラムの予約制クラスです。

【ご注意・お願い】

- レッスンに参加される場合はレッスンの内容をご確認の上、その日の体調を考慮して無理をしないようにして下さい。
- レッスンの途中参加および途中退出はご遠慮下さい。
- やむを得ずレッスン内容、担当インストラクターに変更がある場合がございます。館内の掲示またはホームページにてご確認ください。
- ◎祝日の場合、レッスン時間が繰り上がります。館内の掲示またはホームページにてご確認ください。
- サーキットトレーニングの最終受付は終了時間の30分前となりますので、お時間にご注意下さい。
- 1Fプールでの流水レッスン中、他のコースにも多少の水の流れがいくことがありますので、ご了承下さい。

【ご予約場所】

予約場所はこちらです。(レッスン30分前から予約受付)

4F アスレチックジム カウンター	タイムスケジュールにてご確認ください。
1Fプール	プライベート流水60(定員4名)・スノーケリング(定員8名)・ワンポイント(定員2名)